



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Marisa Maria Carvalho Moreira

**AVALIAÇÃO DO IMPACTO DAS HORTAS BIOLÓGICAS
DE V.N. FAMALICÃO NO BEM-ESTAR DOS SEUS UTILIZADORES**

Mestrado em Agricultura Biológica

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professora Doutora Telma Ferreira de Almeida

Professora Doutora Isabel de Maria Mourão

Novembro de 2014

Índice

RESUMO.....	IV
ABSTRAT	VI
AGRADECIMENTOS	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
ÍNDICE DE QUADROS	XII
I – INTRODUÇÃO	1
1.1 - As hortas urbanas	1
<i>1.1.1- Contexto atual.....</i>	<i>1</i>
<i>1.1.2 - Evolução histórica</i>	<i>3</i>
<i>1.1.3 - As hortas urbanas como elemento da cidade.....</i>	<i>9</i>
<i>1.1.4 - Tipologia das hortas urbanas e relação com o modo de produção biológico ...</i>	<i>12</i>
<i>1.1.5 - Funções e contributos das hortas urbanas</i>	<i>18</i>
1.2 - Hortas Urbanas no concelho de Vila Nova de Famalicão.....	21
<i>1.2.1 - Caracterização do concelho</i>	<i>21</i>
<i>1.2.2 - Projeto das Hortas Urbanas</i>	<i>24</i>
1.3 - Qualidade de vida e bem-estar	33
1.4 - Contributos da horticultura para a qualidade de vida e bem-estar	41
1.4 - Objetivos do trabalho.....	48
2 – METODOLOGIA.....	50
2.1 – Amostra	50
2.2 – Instrumentos	57
2.3 - Procedimento	58
3 – ANÁLISE DA RESULTADOS	61

3.1 - Caracterização e análise da utilização das hortas	61
3.1.1 Periodicidade de trabalho nas hortas	61
3.1.2 Principais culturas e quantidade produzida	61
3.1.3 Destino dos vegetais produzidos	62
3.1.4 Benefícios percebidos.....	63
3.1.5 Análise entre as variáveis sociodemográficas e periodicidade de visita	64
3.1.6. Análise entre as variáveis da atividade profissional e as mudanças percebidas .	66
3.2 - Instrumento ‘Satisfação com a Vida’ e ‘Felicidade Subjetiva’	68
3.2.1 A percepção dos utilizadores relativamente à sua satisfação com a vida.....	68
3.2.2 A percepção dos utilizadores relativamente à felicidade subjetiva	68
3.3 - Análise multivariada	72
3.3.1 Relação entre variáveis sociodemográficas e de uso das hortas com a escala de satisfação com a vida	72
3.3.2 Relação entre variáveis sociodemográficas e de uso das hortas e os parâmetros da escala da felicidade subjetiva.....	76
3.3.3 Análise entre variáveis da satisfação com a vida e felicidade subjetiva	78
3.4 - Pontos positivos e negativos das hortas percebidos pelos utilizadores inquiridos	82
4 - DISCUSSÃO	88
4.1 - Benefícios percebidos pelos utilizadores das hortas urbanas do Parque da Devesa	88
4.2 – Relação entre a condição de empregado, desempregado ou de reformado e os benefícios percebidos pelos utilizadores das hortas	90
4.3 - Satisfação com a Vida	92
4.4 - Felicidade Subjetiva	94
4.5 - Aspetos positivos e negativos das hortas	98
4.6 Trabalho futuro	100
4.7 Perspetivas futuras das hortas	101
5 - CONCLUSÕES	103
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	104

As doutrinas expressas
neste trabalho são da exclusiva
responsabilidade do autor.

RESUMO

As hortas urbanas em Portugal têm tido um crescimento exponencial nos últimos anos, mas a avaliação do seu contributo para a qualidade de vida das populações urbanas ainda é uma questão pouco desenvolvida. A qualidade de vida assenta num conjunto de conceitos amplos e subjetivos, e em que se consideram entre outros aspetos, os relacionados com bem-estar pessoal, satisfação com a vida e felicidade subjetiva. O presente trabalho teve por objetivo avaliar a importância e o efeito das hortas urbanas em modo de produção biológico, no Parque da Devesa, em Vila Nova de Famalicão, na qualidade de vida dos seus utilizadores. O estudo foi realizado em 2014 e baseou-se em inquéritos de caracterização sociodemográfica e de utilização do espaço e, ainda, na aplicação de escalas da satisfação com a vida e de felicidade subjetiva. Para além destas, foi também efetuada uma avaliação qualitativa quanto à perceção pessoal dos pontos positivos e negativos por parte dos utilizadores das hortas.

Os utilizadores destacaram como benefícios percebidos mais relevantes a ocupação do tempo e o relaxamento, a produção dos seus próprios alimentos saudáveis, o aumento da sensibilização para as questões ambientais, a alteração de hábitos alimentares, a prática de exercício físico, assim como a sociabilização e a interação com os outros. A avaliação da satisfação com a vida revelou que os utilizadores das hortas têm uma pontuação superior à da média da população portuguesa, e que a maior periodicidade de visita às hortas se relacionou positivamente com a perceção pessoal da felicidade subjetiva. Para os utilizadores das hortas, destacam-se como pontos positivos aspetos relacionados com a sociabilização, pela interação, convívio, espírito de camaradagem, ajuda e laços de amizade. A horta foi ainda apontada como um espaço de bem-estar associado ao relaxamento, tranquilidade e felicidade pessoal. O fato das hortas serem em modo biológico foi um fator muito determinante nos benefícios percebidos, dado que a valorização dos alimentos produzidos, assim como o contributo para a preservação do ambiente é muito considerada. Nos pontos negativos, foram referidas essencialmente questões de funcionamento e organização do espaço.

Este estudo demonstra, de forma inequívoca, o importante papel das hortas do Parque da Devesa na qualidade de vida dos seus utilizadores, revelando que através da avaliação de duas ferramentas de análise da qualidade de vida - satisfação com a vida e felicidade

subjetiva, o uso deste espaço aumenta de forma percebida esse impacto, e por isso é um vetor importante para o aumento da qualidade de vida dos seus utilizadores.

As hortas urbanas do Parque da Devesa são um instrumento de valorização e potenciação da qualidade de vida dos seus utilizadores. O uso deste espaço contribui, de forma significativa, para que as pessoas se sintam mais felizes e satisfeitas com a vida, alterando e melhorando os seus hábitos e desenvolvendo as suas capacidades pessoais.

Palavras Chave: hortas urbanas, bem-estar, qualidade vida, satisfação com a vida, felicidade subjetiva, benefícios percebidos

ABSTRAT

The urban gardens in Portugal have had an exponential growth in recent years, but the assessment of their contribution to the quality of life of urban populations is still an undeveloped question. The quality of life is based on a set of broad and subjective concepts, and who consider themselves among others, those relating to personal well-being, life satisfaction and subjective happiness. This study aimed to evaluate the importance and the effect of urban gardens in organic farming on the Devesa Park, in Vila Nova de Famalicão, in the quality of life of its users. The study was conducted in 2014 and was based on socio-demographic characterization surveys and use of space and also in the application of scales of life satisfaction and subjective happiness. Apart from these, was also performed a qualitative assessment concerning the personal perception of positives and negatives from users of the gardens.

Users most relevant perceived benefits were occupation time and relaxation, the production of their own healthy food, increased awareness of environmental issues, changing eating habits, physical exercise, as well as socialization and interaction with others. The assessment of life satisfaction found that users of the gardens have a higher score than the average of the Portuguese population, and that most periodicity visit to the gardens was positively related to personal perception of subjective happiness. For users of the gardens, posted positive points were related to socialization, interaction, fellowship, camaraderie, mutual support and friendship. The garden was also identified health benefits associated with relaxation space, tranquility and personal happiness. The fact that the gardens are in organic agriculture was a very decisive factor in the perceived benefits, as the appreciation of food produced, as well as the contribution to the preservation of the environment is considered. The negatives points referred were mainly operating issues and organization of space.

This study demonstrates, unequivocally, the important role of the gardens Devesa Park in the quality of life of its users, revealing that by evaluating two analytical tools of quality of life - life satisfaction and subjective happiness, the use of this space increases perceived impact this way, and so is a major vector for improving the quality of life of its users.

The urban gardens of Devesa Park are an instrument of recovery and enhancement of the quality of life of its users. The use of this space contributes significantly to that people feel

happier and more satisfied with their lives by changing their habits and develop their personal skills.

Keywords: urban gardens, well-being, quality of life, life satisfaction, subjective happiness, perceived benefits

AGRADECIMENTOS

A concretização deste trabalho foi um desafio pessoal, possível apenas pela generosidade, incentivo e apoio de algumas pessoas.

O meu primeiro agradecimento vai, para as minhas orientadoras, Doutora Telma Almeida e Doutora Isabel Mourão, que com determinação e muito empenho, comigo trabalharam para alcançar este objectivo. Um tema, tão desafiador e interessante, que nos foi cativando ao longo do caminho. Sem a sua imensa partilha e altruísmo, este percurso não teria sido possível.

Aos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, o meu público-alvo do trabalho, agradeço a oportunidade que me proporcionaram, a compreensão e a participação ativa que tiveram.

Ao município de Vila Nova de Famalicão, cujo executivo é presidido pelo Dr. Paulo Cunha, agradeço a oportunidade e os meios disponibilizados. Este não foi um percurso fácil, mas o apoio que recebi, determinou em grande parte, a elaboração deste projeto.

À Manuela Araújo, chefe da equipa de multidisciplinar de gestão do Parque da Devesa, cuja disponibilidade e compreensão foram enormes, e que sempre acreditou em mim e neste projeto.

À Clara Lemos, agradeço o imenso apoio e colaboração que me deu, para além da amizade e do incentivo, fornecendo dados e contribuindo de forma ativa para a pesquisa no terreno.

Ao meu marido, António Dias, agradeço a ajuda, não só pelo trabalho que fez, mas porque foi o meu maior entusiasta e apoiante, nesta caminhada. Obrigado pela paciência, pela compreensão e pelo amor de marido, amigo e pai.

À minha mãe, Fátima Moreira, grande pilar da minha vida, cuja total disponibilidade permitiu o tempo necessário. O incentivo e a dedicação que me deu neste período, valeram muito.

Às minhas filhas, que neste processo e de forma ainda que subtil, se sujeitaram a algumas ausências e faltas de paciência, mas cujos sorrisos e abraços foram impulsionadores de uma grande vontade.

Um agradecimento alargado à família, aos amigos e aos colegas de trabalho, pelo incentivo, pela compreensão e pelo imenso carinho que me deram neste percurso.

Este trabalho é dedicado à memória do meu pai, António Martins Moreira.

Índice de Figuras

Figura 1.1 - Imagem do “Potager do rei”, Palácio de Versailles, França.....	4
Figura 1.2 – Cartaz distribuído pela National War Garden Commission, 1919, EUA...	6
Figura 1.3 – Cartaz Victory Gardens, 1943, EUA.....	7
Figura 1.4 – Imagem do Naerum allotments gardens, 1952, Dinamarca.....	8
Figura 1.5 - Denominação dos projetos de Hortas Urbanas.....	13
Figura 1.6 - Missão das hortas urbanas.....	18
Figura 1.7 - Mapa de localização do concelho de Vila Nova de Famalicão.....	21
Figura 1.8 – Distribuição da população residente do concelho de Vila Nova de Famalicão, por nível de escolaridade.....	22
Figura 1.9 - Integração das Hortas do Parque da Devesa, na área de implantação do parque.....	25
Figura 1.10 - Processos desenvolvidos para a inscrição, atribuição e formação nas hortas do Parque da Devesa.....	26
Figura 1.11 – Imagens das obras de implementação das infraestruturas das hortas do Parque da Devesa, entre agosto de 2012 e abril de 2013.....	26
Figura 1.12 – Imagens das obras iniciais de implementação das infra-estruturas das hortas do Parque da Devesa, entre fevereiro e março de 2013.....	27
Figura 1.13 – Imagens aéreas das hortas do Parque da Devesa, maio e julho, 2013.....	27
Figura 1.14 – Distribuição dos utilizadores pelas tipologias existentes nas hortas do Parque da Devesa, abril 2013.	28
Figura 1.15 – Imagens de diferentes tipologias existentes nas hortas do Parque da Devesa, 2014.....	28
Figura 1.16 – Infraestruturas de apoio das hortas do Parque da Devesa, abril 2013.....	29
Figura 1.17 – Imagens das infraestruturas de apoio das hortas do Parque da Devesa, 2014.....	29
Figura 1.18 – Infraestruturas ecológicas das hortas do Parque da Devesa, abril 2013.....	30
Figura 1.19 – Imagens das infraestruturas ecológicas das hortas do Parque da Devesa, janeiro, 2014.....	30
Figura 1.20 – Imagens da formação inicial nas hortas do Parque da Devesa, abril, 2013.....	31
Figura 1.21 - Caracterização, por sexo e idade, dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, 2014.....	32
Figura 2.1 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a idade.....	52
Figura 2.2 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com o estado civil.....	52
Figura 2.3 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a escolaridade.....	53

Figura 2.4 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a atividade profissional.....	53
Figura 2.5 – Distribuição da amostra de 29 utilizadores empregados das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a situação laboral.....	54
Figura 2.6 – Distribuição da amostra de 13 utilizadores desempregados das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a duração da situação de desemprego.....	54
Figura 2.7 – Distribuição da amostra de 21 utilizadores reformados das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a duração da situação de reformado.....	55
Figura 2.8 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com o agregado familiar.....	55
Figura 2.9 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com o rendimento mensal líquido.....	56
Figura 2.10 – Distribuição da amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com o tipo de habitação.....	56
Figura 2.11 – Imagens das sessões de recolha de inquéritos aos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, julho 2014.....	59
Figura 3.1 – Distribuição da amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a periodicidade de trabalhos na horta.....	61
Figura 3.2 – Distribuição da produção média da horta (em kg), pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	62
Figura 3.3 – Distribuição percentual do destino dos produtos da horta, pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	63
Figura 3.4 – Distribuição do somatório da escala da satisfação com vida pelos 65 indivíduos da amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	68
Figura 3.5 – Distribuição percentual da felicidade subjetiva da amostra, de acordo com a perspetiva pessoal de felicidade dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	69
Figura 3.6 – Distribuição percentual da felicidade subjetiva da amostra, de acordo com a comparação da felicidade pessoal dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa com os outros.....	70
Figura 3.7 – Distribuição percentual da felicidade subjetiva da amostra, de acordo com a perspetiva pessoal do otimismo em relação à vida dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	71
Figura 3.8 – Distribuição percentual da felicidade subjetiva da amostra, de acordo com a perspetiva pessoal do pessimismo em relação à vida dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	72
Figura 3.9 – Distribuição de pontos positivos relativamente à organização e funcionamento do espaço pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	83
Figura 3.10 – Distribuição de pontos positivos relativamente à produção hortícola do espaço pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	84
Figura 3.11 – Distribuição de pontos positivos relativamente aos benefícios pessoais percebidos pelos utilizadores do espaço das hortas do Parque da Devesa.....	85

Figura 3.12 – Distribuição de pontos negativos relativamente aos espaços das hortas percebidos pela amostra de utilizadores do espaço das hortas do Parque da Devesa.....	86
Figura 3.13 – Distribuição de pontos negativos relativamente às regras de utilização pela amostra de utilizadores do espaço das hortas do Parque da Devesa.....	87
Figura 3.14 – Distribuição de pontos negativos relativamente a comportamentos pela amostra de utilizadores do espaço das hortas do Parque da Devesa.....	87

Índice de Quadros

Quadro 1.1 - Dados da população desempregada no município de Vila Nova de Famalicão, ano de 2011.....	23
Quadro 2.1 - Caraterização geral da amostra.....	50
Quadro 3.1 – Tipos de cultura por famílias, produzidas pela amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	62
Quadro 3.2 – Perspetivas dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa relativamente ao impacto das hortas na sua vida.....	63
Quadro 3.3 – Relação entre as variáveis idade e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	64
Quadro 3.4 – Relação cruzada entre as variáveis escolaridade e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	64
Quadro 3.5 – Relação entre as variáveis atividade profissional e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	65
Quadro 3.6 – Relação entre as variáveis reformados e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	65
Quadro 3.7 – Relação entre as variáveis rendimento e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	66
Quadro 3.8 - Relação cruzada entre as distintas ocupações quanto à atividade profissional e os benefícios percebidos nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	66
Quadro 3.9 - Relação cruzada entre as distintas ocupações quanto à atividade profissional e os benefícios percebidos nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	67
Quadro 3.10 – Relação e teste ANOVA entre variáveis desempregado e o somatório de satisfação com a vida dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	73
Quadro 3.11 – Relação entre variáveis da perspectiva alterada pelo cultivo da horta e cada um dos parâmetros de satisfação com a vida dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	74
Quadro 3.12 – Teste ANOVA entre a variável satisfação com as relações pessoais e alimentos saudáveis produzidos pelo próprio, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	74
Quadro 3.13 – Teste ANOVA entre variável satisfação com a segurança e mais interação com filhos e netos, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	75
Quadro 3.14 – Relação entre variável satisfação com as relações pessoais e alimentos saudáveis produzidos pelo próprio, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	75
Quadro 3.15 – Relação entre variável satisfação com a segurança e maior interação com filhos e netos, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	75

Quadro 3.16 – Relação entre variáveis sociodemográficas e da escala da felicidade subjetiva, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	76
Quadro 3.17 – Teste ANOVA na relação entre a variável perspectiva pessoal de felicidade (dependente) e da escala da felicidade subjetiva, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	77
Quadro 3.18 – Relação entre variável periodicidade de visita às hortas e percepção pessoal de felicidade subjetiva dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	77
Quadro 3.19 – Teste ANOVA na relação entre a variável de felicidade comparada com os outros e a periodicidade de visita às hortas, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	77
Quadro 3.20 – Correlação entre variáveis individuais da escala de satisfação com a vida e o somatório da escala da satisfação com a vida, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	78
Quadro 3.21 – Correlação entre variáveis avaliação da escala da felicidade, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	79
Quadro 3.22 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade do ponto de vista pessoal e em relação aos outros, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa....	79
Quadro 3.23 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade do ponto de vista pessoal e o seu otimismo em relação à vida, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.	80
Quadro 3.24 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade do ponto de vista pessoal e o seu otimismo em relação à vida, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	80
Quadro 3.25 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade e do somatório da escala da satisfação com a vida, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.....	81
Quadro 3.26 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade pessoal e o somatório dos parâmetros de satisfação com a vida.	81
Quadro 3.27 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade comparativamente com os outros e o somatório dos parâmetros de satisfação com a vida.	81
Quadro 3.28 – Teste ANOVA entre variáveis avaliação perspectiva de otimismo em relação à vida e o somatório dos parâmetros de satisfação com a vida.....	82
Quadro 3.29 – Teste ANOVA entre variáveis avaliação perspectiva de pessimismo em relação à vida e o somatório dos parâmetros de satisfação com a vida.....	82

I – INTRODUÇÃO

1.1 - As hortas urbanas

1.1.1- Contexto atual

As hortas urbanas surgem, de acordo com a sua perspetiva histórica, como suporte das populações urbanas em períodos de dificuldades económicas e sociais e de escassez de alimentos. As suas variadas funções e tipologias procuram responder às necessidades dos territórios onde se inserem e às necessidades das populações urbanas. Desta forma, em muitos países as hortas urbanas têm acompanhado o rápido crescimento das cidades (De Bon, 2010) e o desenvolvimento das suas comunidades.

A motivação dos utilizadores destes espaços é variável. Enquanto nos países em desenvolvimento as hortas contribuem de forma significativa para a segurança alimentar e para o combate à pobreza, nos países desenvolvidos estes espaços são encarados como uma atividade de lazer ou uma prática ligada a aspetos filosóficos e formas de estar dos seus praticantes (Miguens et al., 2011).

Vários estudos demonstram que as hortas urbanas possuem inúmeros benefícios quer para os utilizadores, quer para a comunidade onde estão inseridos. Os utilizadores são beneficiados pelo contacto com as plantas e com a natureza, desempenhando as hortas e jardins um papel importante na vida de muitos cidadãos, influenciando positivamente o seu bem-estar. Para além deste contributo na vida das pessoas, o estudo desenvolvido por Dunnet e Qasim (2010) sobre os benefícios percebidos para o bem-estar dos utilizadores de espaços verdes urbanos, demonstrou que os jardins e hortas urbanas fortalecem os valores de vizinhança e de comunidade.

A agricultura urbana desempenha, então, um papel relevante em diferentes públicos e abrange diferentes aspetos da sociedade. A agricultura social assume nesta área, o objetivo de responder à evolução das alterações e problemas específicos da sociedade (Mourão¹, 2013a), abrangendo a agricultura multifuncional, a saúde pública e a inclusão social (Dessein e Bock, 2010). Outro conceito importante, inserido no âmbito da agricultura social é a agricultura terapêutica que assume as atividades terapêuticas e reeducativas, abrangendo um conjunto de terapias que englobam entre outras a terapia hortícola (terapia com plantas), a hipoterapia (terapia com cavalos) e a asinoterapia (terapia com burros), e as atividades de reeducativas e de integração social (Mourão¹, 2013a).

A horticultura social e terapêutica pode ter a sua expressão em explorações agrícolas, designada por *green care* e em diversas áreas da agricultura urbana, como instituições de âmbito social, saúde, reintegração, reabilitação, gerontologia, formação, educação, valorização pessoal, lazer e ocupação útil do tempo (Mourão¹, 2013a). Os benefícios terapêuticos associados à prática da horticultura surgem, quando pessoas de origens, idades e capacidades distintas são expostas ao trabalho com as plantas, participando em atividades de horticultura e de jardinagem (Mourão¹, 2013a). O cultivo de uma horta tem tido impactos positivos relevantes no bem-estar físico e mental, como espaços de relaxamento e estimulação, demonstrados pelo estudo do ‘UK Teraphy Mind’, onde se avaliaram 130 projetos de ecoterapias existentes em todo o Reino Unido, sendo referenciando que estes projetos melhoram a saúde e o bem-estar físico e mental, ajudam as pessoas a serem ativas ao ar livre através da prática da jardinagem ou no cultivo de alimentos (Mind, 2013 citado por Davies et al., 2014).

A horticultura terapêutica e a terapia hortícola são processos distintos, que usam plantas e horticultura com o mesmo objetivo. O conceito de terapia hortícola surge com base no modelo de terapia ocupacional, operacionalizada por profissionais treinados e consiste no uso de plantas com um meio de atingir objetivos traçados clinicamente (Sempik et al., 2010). O terapeuta horticultor emprega técnicas de horticultura em pessoas, com o objetivo de adquirir novas competências e recuperar pessoas mentalmente debilitadas, ajudando a melhorar a memória, habilidades cognitivas, iniciação de tarefas, competências linguísticas e sociabilização. Em termos de reabilitação física, a terapia hortícola ajuda a fortalecer os músculos e melhorar a coordenação, o equilíbrio e resistência (AHTA, 2014). Esta terapia é vista como holística, sendo também é usada em pacientes e pessoas que pretendem recuperar para os desafios da vida, como sobreviventes do cancro, pessoas em cuidados paliativos ou reclusos (Relf, 2006; Davies et al., 2014).

A horticultura terapêutica é um processo menos formal, pelo qual os indivíduos podem desenvolver o bem-estar, utilizando plantas como um meio de envolver as pessoas em atividades práticas com resultados positivos. No Reino Unido, esta prática é amplamente promovida, aplicada a grupos com necessidades especiais, com deficiências físicas ou mentais, usualmente excluídos em situações laborais e sociais (Davies et al., 2014). A horticultura terapêutica pode, em muitos casos, ser descrita como horticultura social ou inclusiva, pois os pressupostos são a envolvimento em atividades hortícolas de grupos ou

peessoas socialmente excluídas, como prisioneiros, delinquentes, toxicodependentes, alcoólicos ou sem-abrigo (Almeida, 2013; Rodrigues, 2013). Para além destes, este processo pode incluir grupos ou pessoas idosas em atividade ativas e pessoas vulneráveis. A horticultura terapêutica tem efeitos em termos de saúde mental, física e de inclusão. A sua aplicação como promotora da saúde mental tem sido defendida em programas de saúde mental (Gonçalves, 2013; Mourão et. al., 2014) e os problemas associados à saúde física, como os estilos de vida sedentários, obesidade e velhice têm sido atenuados em programas de jardinagem e horticultura (Carvalho e Cunha, 2013). O trabalho terapêutico e manual é também usado para incluir pessoas dependentes de álcool e drogas, assim como grupos excluídos como forma geradora de atividade entre os grupos e pessoas e a sociedade (Mourão¹, 2013a; Davies et al., 2014; Magalhães et al., 2014).

Nos últimos anos tem-se assistido a um interesse maior por esta temática e a têm sido implantados espaços de horticultura com objetivos terapêuticos, em projetos específicos que lidam com uma variedade de aplicações na área da saúde, de reabilitação e de outros contextos terapêuticos. Estes espaços são ambientes dominados propositadamente pelas plantas, para facilitar a interação com os elementos de cura da natureza. Essas interações podem ser passivas ou ativas, dependendo do projeto e das necessidades dos usuários e incluem hortas de cura, hortas de reabilitação e jardins/hortas restauradores (Bastos, 2013; Dias, 2013; AHTA, 2014).

1.1.2 - Evolução histórica

Atendendo à necessidade de criar uma perspetiva mais abrangente da importância e impacto das hortas urbanas, e tentando compreender a evolução destes espaços ao longo da história do mundo, efetua-se uma breve abordagem da sua evolução histórica, contextualizando a importância e evolução do conceito das hortas urbanas ao longo dos tempos.

Desde de que os povos nómadas se tornaram sedentários e constituíram comunidades, as cidades foram intrinsecamente associadas a práticas de horticultura para o seu sustento.

As civilizações da antiga Suméria (séculos VI e II AC) e dos povos Incas da cidade de Machu Picchu, usavam as áreas irrigadas junto às suas cidades para produzir alimento. Em Pompeia, a mítica cidade grega localizada no vale do Monte Vesúvio, era comum cada família ter na sua habitação um jardim onde se produziam alimentos, para além de

embelezar e ser um espaço central de sociabilização. Os povos árabes e os seus bonitos jardins, eram marcados pela presença de árvores de fruto e de fontes ou pontos de água (Sidewalksprouts, 1999). No Reino Unido, no século I AC surgiram os pequenos campos celtas de Lands End, na Cornualha, que ainda hoje estão em uso (DHC, 2010).

Na Europa e particularmente na França, os espaços comunitários de cultivo têm origem na Idade Média, onde as terras eram propriedade comum das vilas medievais. No século XVII, surgem as hortas dos trabalhadores – “*Jardins ouvriers*” fomentados por filantropos e entidades empregadoras, destinados à classe trabalhadora como forma de suplementar o seu rendimento (EOGO, 2012). Os mosteiros e hospitais medievais tinham incorporados pátios com arcadas, repletos de jardins interiores e nas proximidades, onde abrigavam doentes e, nos séculos XVII e XIX, para problemas de tuberculose, era aconselhado o ar fresco e a luz solar como tratamento curativo (Bird, 2007). No Reino Unido, durante o reinado de Elizabeth I (1558-1603), as terras senhoriais comuns foram fechadas e os plebeus compensados com pequenos lotes de terrenos ligados às casas senhoriais (DHC, 2010).

O primeiro conceito de hortas urbanas desenhadas a grande escala, surgiu nos finais do Século XVII, em França com o Rei Louis XIV que, no Palácio de Versailles, tornou a horta num dos elementos da nova cidade. Chamada de “*Potager du roi*” (fig. 1.1), esta horta tinha por finalidade abastecer os inúmeros habitantes do palácio de alimentos frescos e o restante era distribuído pelos habitantes de Versailles (Marques, 2013).



Figura 1.1 - Imagem do “Potager do rei”, Palácio de Versailles, França.
Fonte: Baroque.it, 2001

No final do século XIX, ocorre uma nova dimensão no desenvolvimento dos espaços de cultivo comunitário, com a intervenção do catolicismo social, que atribui a cada chefe de família uma área de cultivo com intenção de promover a sua autosuficiência alimentar, mas também como ocupação em práticas saudáveis que afastavam os trabalhadores dos bares e reuniões de jogo. Com esse objetivo foi criada em 1896, em França, a "*Ligue du coin de terre et du Foyer*" (EUGO, 2012), verificando-se também nesse período um extraordinário incremento hortícola no Reino Unido (Marques, 2013).

Nos Estados Unidos, as primeiras referências às hortas urbanas surgem em Detroit, entre 1893 e 1897, com a criação do primeiro projeto municipal de hortas designado por "*Pingree Potatos Patches*", destinado à população desempregada e carenciada, dada a grave crise económica que assolava o país. Esse projeto foi disseminado posteriormente por outras cidades americanas entre as quais Nova Iorque, Chicago e Boston (Lawson, 2009). Entre 1890 e 1920, surgiram alguns movimentos que fomentavam o conhecimento e a promoção de hortas urbanas na sociedade americana. Dessas iniciativas destacaram-se o "*Children's School Garden Movement*" criado em Boston em 1891 e expandido em 1914 pelo Departamento Nacional de Educação, o "*Civic Gardening*" criado em Nova Iorque (Lawson, 2009), e já no início do séc. XX, surgiu nas cidades americanas outro movimento importante designado por "*City Beautiful Movement*", uma tentativa das classes média e alta da sociedade criarem espaços aprazíveis e de cultivo, e lidarem com as pressões sociais trazidas pelo enorme aumento de população (Sidewalksprouts, 1999).

Com a chegada do século XX e as guerras mundiais, o cultivo de hortas é amplamente difundido nos países europeus e do norte da América (Lawson, 2009; Sidewalksprouts, 1999; Marques, 2013). Em 1908, surge no parlamento britânico, a "*allotement law*" que estabelece uma exigência legal para que as autoridades locais pudessem atender à procura de espaços de cultivo por parte das comunidades urbanas (DHC, 2010). Estimava-se que em 1910 existiam 80.000 hortas urbanas nos Estados Unidos, onde a investigação por parte das universidades foi aliada à experiência prática (Fang, 1995, citado por DHC, 2010).

Durante a 1ª Guerra Mundial, dada a escassez de alimentos, o cultivo de pequenas hortas foi considerado com uma atividade patriótica e gratificante para americanos, canadianos e ingleses. Usando campanhas direccionadas, com cartazes (fig. 1.2), folhetos e desenhos animados, a 'National War Garden Commission' criou os "*War gardens*" despertando os americanos para o trabalho da terra através do ensinamento do cultivo, conservação e

secagem de alimentos (Sidewalksprouts, 1999). Este projeto envolveu cerca de 20 milhões de pessoas e produziu 44% de legumes frescos durante os anos de guerra (Warner, 1987, citado por DHC, 2010).



Figura 1.2 – Cartaz distribuído pela National War Garden Commission, 1919, EUA.
Fonte: Sidewalksprouts, 2008

No período após a 1ª Guerra Mundial, a grande depressão das décadas de 20 e 30 levou a população urbana a recorrer novamente aos pequenos espaços de cultivo como forma de obter alimentos frescos. Inicialmente, estes espaços foram criados por municípios e instituições de caridade locais, mas as entidades federais e nacionais desenvolveram um conjunto de programas de apoio que providenciavam recursos humanos, sementes e apoio técnico. Foram desenvolvidos dois tipos de programas: as hortas de subsistência localizadas nas habitações e as hortas comunitárias (Lawson, 2009).

Com a chegada da 2ª Guerra Mundial, a escassez de alimento tornou-se uma questão fulcral e o interesse cívico levou o governo americano a criar os “*Victory gardens*”, tal como já outrora acontecera. A campanha designada por “*Food Fights for Freedom*” incluía racionamentos, reciclagem, artesanato e trabalho agrícola voluntário. Este programa promoveu para além da horticultura em pequena escala, a expressão do patriotismo, a moralização e o disfrutar do cultivo da terra. No final da guerra, estas hortas produziam 42% dos vegetais frescos consumidos nos Estados Unidos (Lawson, 2009). No Reino Unido a 2ª Guerra Mundial teve um particular impacto no incremento das hortas urbanas, muito pelo exemplo americano, e os “*Victory gardens*” (fig. 1.3) tornaram-se um importante contributo para manter as reservas de solo fértil na cidade e como tema central

na propaganda da resistência britânica. Assim, os parques e jardins do Reino Unido foram cultivados com culturas hortícolas (Marques, 2013), providenciando vegetais e fruta fresca aos seus habitantes (EUGO, 2012).



Figura 1.3 – Cartaz Victory Gardens, 1943, EUA.

Fonte: Boston Public Library, 2007

Após a 2ª Guerra Mundial, a horticultura como ferramenta terapêutica toma forma com a reabilitação de veteranos hospitalizados, expandindo-se a aceitação da prática da horticultura terapêutica, que se foi generalizando ao longo do tempo, sendo credibilizada e abraçada por um maior número de diagnósticos e opções terapêuticas (AHTA, 2014).

No período após a guerra na Europa, existiu uma enorme pressão urbanística, o que levou ao desaparecimento de muitos espaços de cultivo, mas alguns permaneceram e os movimentos e associações para a sua proteção e disseminação começaram a surgir como a “*Fédération Nationale des Jardins Familiaux*” em França (EUGO, 2012). Outros países europeus iniciaram projetos de inserção de espaços dedicados a hortas nas suas malhas urbanas, destacando-se a Dinamarca, com o surgimento dos *Naerum allotments* em 1948, da autoria do arquiteto paisagista Theodore Sorenson (fig. 1.4). No entanto, a agricultura dos pós guerra erradica as práticas pré-industriais e massifica a produção, transformando a qualidade da paisagem rural e peri-urbana a uma escala sem precedentes (Marques, 2013).

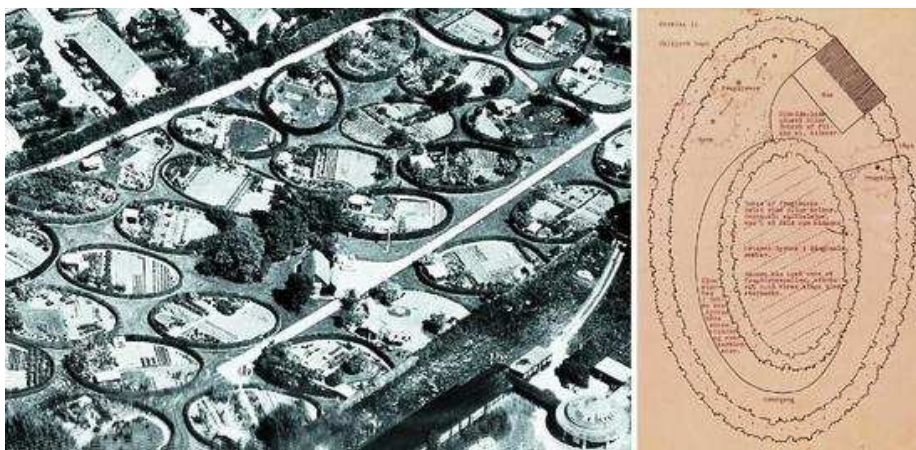


Figura 1.4 – Imagem dos Naerum allotments gardens, 1952, Dinamarca.
Fonte: Orti urbani, 2011

Nas décadas de 60 e 70, nos Estados Unidos surgiu um novo interesse pelas hortas urbanas, como uma expressão do ativismo cívico e nova ética ambiental, com projetos como os “*New York’s Green Guerillas*” ou “*Boston Urban Gardeners*”. Emergem inúmeros programas para promover o cultivo de hortícolas e hortas comunitárias, e é criada a “*ACGA - American Community Gardening Association*”(Lawson, 2009). Na europa, o interesse pelos espaços verdes nas cidades aumenta, inspirado nos inúmeros movimentos americanos e alguns grupos no Reino Unido iniciam o cultivo de terrenos baldios junto às suas comunidades, levando à criação de espaços de cultivo comunitários. Já em França são desenvolvidas um conjunto de medidas legais para proteção das hortas urbanas (EUGO, 2012).

Em meados dos anos 80, os franceses demonstram um particular interesse pela criação de propriedades coletivas, muito promovidas por assistentes sociais, ativistas comunitários e outros horticultores. Estes projetos, vistos como uma oportunidade de desenvolver relações sociais, são apoiados pela “*Fondation de France*”, e originam a rede nacional de hortas comunitárias designadas por “*Le Jardin dans Tous Ses Etats*”, que englobam inúmeras tipologias de hortas. Nos anos 90, a renovação do jardim e dos espaços de hortas urbanas torna-se numa atividade de lazer na sociedade francesa, proliferando inúmeras associações e espaços de cultivo comuns. Em 1998, o governo francês criou legislação específica com vista à integração destes projetos, nomeadamente pelos programas de inserção para a atividade económica e ações de integração social e económica (EUGO, 2012). No Reino Unido, tal como na américa do norte, os projetos e iniciativas de âmbito local e nacional

são inúmeros e têm vindo a ser massificadas nas últimas duas décadas (Lawson, 2009; EUGO, 2012).

Outros exemplos europeus podem ser encontrados em países como a Alemanha, Itália ou a Espanha, com projetos de hortas urbanas implementados em cidades de grande e média dimensão (EUGO, 2012). A Dinamarca é o país europeu com maior percentagem de hortas urbanas, com 409 associações de agricultores e jardineiros urbanos, destacando-se o projeto E-COS – Cooperativa Comunitária de Habitação Ecológica (Silva, 2014).

Em Portugal, a horticultura praticada na envolvente do espaço edificado foi, desde sempre usual, embora tenha permanecido como uma atividade não legitimada no ordenamento do território. Nas últimas quatro décadas, o seu desenvolvimento enquanto setor produtivo informal foi mais reconhecido, e mais recentemente, a importância desta atividade como motor da economia local e promoção da interação e coesão social tem vindo a ser admitido, com o aparecimento de inúmeros programas de apoio municipal em projetos específicos (Saavedra e Folgosa, 2011).

Dos elementos históricos recolhidos, facilmente se compreende que o Homem, ao longo do tempo por necessidade de sobrevivência física mas também emocional e mental, criou espaços de cultivo capazes de alimentar, ocupar, moralizar e dar prazer e satisfação pessoal aos seus utilizadores. Com a globalização e as crises económicas mundiais, a procura destes espaços é cada vez mais potenciada por fatores de sobrevivência, mas também pela perceção do impacto que a produção, transporte e comercialização de bens alimentares tem no meio ambiente. Cada vez mais, o habitante da cidade tem consciência do seu papel na sociedade e no meio que o rodeia, mostrando-se mais sensível às dinâmicas locais, à sua herança imaterial e à preservação e conservação dos recursos.

1.1.3 - As hortas urbanas como elemento da cidade

O enquadramento dos espaços agrícolas e de áreas verdes nas cidades é fundamental para compreender a necessidade e procura atual dos habitantes urbanos, do regresso à terra. Nesse sentido, o enquadramento de espaços de agricultura urbana e peri urbana no espaço da cidade como elemento da malha urbana e os seus inegáveis contributos, abrangem numerosas áreas e possuem relevantes impactos ambientais, económicos e sociais. Nesta perspetiva, abordam-se algumas das funções mais relevantes destes espaços agrícolas, com

especial atenção para as significativas vantagens do uso de técnicas de agricultura biológica.

“A cidade só artificialmente consegue subsistir. Separar os dois mundos (urbano e rural) é uma fantasia”, Gonçalo Ribeiro Teles *in* Plano Verde de Lisboa (91-93).

De acordo com a FAO – *Food and Agriculture Organization of the United Nations*, e pela primeira vez na história mundial, em 2008 a população residente nas cidades era superior à população rural, esperando-se que em 2030 cerca de 60% da população habite nas cidades. Assim, o processo de urbanização inerente a esta evolução contribuirá para o aumento da pobreza e da insegurança alimentar em meios urbanos (FAO, 2009). Em Portugal cerca de 68% da população vivia em 2007, nas zonas urbanas (União Europeia, 2008).

As áreas urbanas representam menos de 3% da superfície terrestre, mas são responsáveis pelos maiores impactos sobre os serviços ecossistémicos, tanto nas proximidades como em áreas distantes dos perímetros das cidades. Os habitantes urbanos afetam ecossistemas distantes através do comércio e do consumo, podendo esse impacto atingir áreas entre 500 a 1000 vezes maiores que a sua própria área. As cidades emergem, normalmente, em áreas com elevado potencial de serviços de produção para os ecossistemas como as áreas agrícolas, áreas junto ao litoral ou sistemas fluviais, e todos eles com elevados níveis de biodiversidade (Coldilng e Barthel, 2013).

Historicamente, as cidades foram sempre observadas como lugares de oportunidade: economias de escala, emprego e melhores padrões de vida, servindo como motor do progresso social e desenvolvimento económico. Para a população rural, o êxodo para os grandes centros urbanos, assenta na procura por uma melhor qualidade de vida (FAO, 2012). A cidade atual está inserida num contexto de cidade alargada, composta por espaços urbanos, urbano/rurais e agrícola/florestais, mas enfrenta problemas de recessão demográfica, económicos financeiros e edificatórios da sua população e das suas propriedades. Assim, os desafios que se colocam assentam na estruturação da malha urbana que procure atenuar as contradições entre a função social e a propriedade do solo, assim como a contenção edificatória, pela qualificação do existente. Neste quadro, é importante desenvolver novas funcionalidades na cidade, criando uma rede articulada e hierarquizada que assente na consolidação de polos vivenciais, na fomentação de uma rede de mobilidade e na consolidação da estrutura ecológica. Assim, os espaços de cultivo ou a

agricultura urbana podem surgir na generalidade dos espaços urbanos como integrantes da estrutura verde primária e secundária (Carvalho, 2013).

A chave do desenvolvimento urbano do futuro assenta na construção de cidades mais resilientes e na intervenção das entidades locais e governamentais. A manutenção de paisagens multifuncionais, integrando a agricultura e as florestas e auxiliando as cidades a tornarem-se mais resilientes assim como a intervenção das entidades públicas e privadas é fundamental para uma ação integrada na produção de alimentos em zonas urbanas e periurbanas, para além da gestão de águas e resíduos, administração dos terrenos e a promoção de alimentos saudáveis ao nível local (FAO, 2009). A identificação dos principais problemas dos ecossistemas urbanos representa por isso um importante contributo para a posterior aplicação de medidas que conduzam a uma melhor gestão ambiental (Su et al., 2010), assegurando desta forma a manutenção dos serviços ecológicos que tornam as cidades mais sustentáveis (Abreu, 2012). O conceito de “cidades verdes” – resilientes, autosuficientes e com sustentabilidade social, económica e ambiental – está usualmente associado ao planeamento urbano e muito sustentado na arquitetura ecológica. O ponto de partida para concretizar este objetivo é reconhecer e integrar nas políticas de planeamento, soluções criativas como a agricultura urbana e periurbana (FAO, 2012).

A agricultura urbana define-se por uma atividade que se desenvolve nas cidades ou nas suas imediações, praticada em pequenas ou muito pequenas áreas, com o objetivo de satisfazer as necessidades da população urbana. A produção pode incluir horticultura, pecuária ou floresta, sendo destinada ao auto consumo, troca / oferta ou comercialização em circuitos curtos e informais. A prática da agricultura urbana surge, em muitas situações, como resposta a períodos de crises económica, desemprego ou baixos salários, obtendo-se assim um rendimento complementar aos orçamentos das famílias, mas também a integração social de pessoas pertencentes a áreas mais desfavorecidas da sociedade urbana (Miguens et al., 2011).

Existem diferenças substanciais entre os espaços de cultivo urbanos e periurbanos em relação a outras áreas de cultivo. A dimensão é uma das grandes diferenças, considerando os espaços agrícolas todos os que possuem área de cultivo superior a 10.000 m², localizando-se em espaços fora dos perímetros urbanos e que são trabalhados por mão de obra agrícola. No caso dos espaços de cultivo urbanos e periurbanos existe um vínculo associado ao modelo de produção da agricultura familiar e estes espaços funcionam em

sistemas sustentáveis de produção biológica ou com menor uso de pesticidas. Outras diferenças apontadas são heterogeneidade de culturas agrícolas no mesmo espaço (policultura) e a existência de um consumo direto dos produtos produzidos (Trani e Prela-Pantano, 2009).

A importância da agricultura urbana e peri urbana deve ser encarada, ao nível autárquico, no contexto da implementação da estrutura ecológica municipal, pelo seu valioso contributo para a proteção e gestão de áreas fundamentais ao equilíbrio ecológico da paisagem e os solos de elevado valor ecológico. Assim, para além da produção de alimentos, as hortas urbanas cumprem um papel multifuncional ao nível da integração e ordenamento do território, numa perspetiva de desenvolvimento urbano sustentável (Saavedra e Folgosa, 2011). Outro aspeto relevante é a reserva estratégica do solo, que é fundamental ocorrer em áreas urbanas de forma a salvaguardar espaços disponíveis de cultivo.

O espaço de cultivo urbano deve seguir também princípios de organização que satisfaçam o uso público e privado dos terrenos, tais como: a) obedecer a um desenho racional, de elevada qualidade estética, adequado ao relevo existente e que potencie o carácter multifuncional do espaço; b) definir uma estrutura de interesse público que torne o espaço unificado como uma rede de percursos que permitam acessibilidade ou delimitação dos espaços de cultivo; c) criação de espaços de recreio como locais de estadia, pequenas clareiras de jogo ou pontos de encontro/convívio; d) adequação de espaços de promoção da biodiversidade como pequenos bosques, orlas ou charcos; e) associar o cultivo de hortícolas a árvores ou arbustos de fruto que atuem como protetores de matéria orgânica no solo e estimulam a polinização; f) conceção de um sistema de gestão e recuperação de águas pluviais para posterior uso na horta (Marques, 2013).

1.1.4 - Tipologia das hortas urbanas e relação com o modo de produção biológico

As hortas urbanas podem surgir com distintas denominações e tipologias, muito associadas ao território onde se inserem. A diferenciação dos espaços de agricultura urbana por tipos de utilização e os amplos contributos destes espaços é também referenciada. Para além disso, a produção em modo biológico, tem um grande contributo para a segurança alimentar e sensibilização ambiental, para além dos seus valiosos contributos para a biodiversidade e a proteção da natureza.

A caracterização das hortas urbanas, em termos de uso, varia em função dos seus próprios objetivos e das necessidades das comunidades aonde se inserem. A definição dos objetivos e público-alvo, determina por isso as tipologias a existir. Para além destes, a questão geográfica e de localização procura responder a necessidades específicas do local, da sua economia e das características da sua população. A designação deste tipo de espaços altera também de acordo com o país e dentro das próprias comunidades. Na figura 1.5 apresentam-se algumas das denominações destes espaços de cultivo, em vários países.

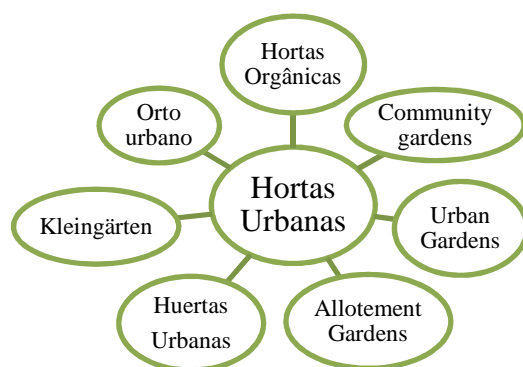


Figura 1.5 - Denominação dos projetos de Hortas Urbanas (Silva, 2014; EUGO, 2012; Parkatlantic, 2014).

De acordo com Ferris e colaboradores (2001) citado por Draper e Freedman (2010), a distinção entre uma horta em comunidade e uma horta privada é o fato da primeira ser de propriedade e acesso público e o seu controlo ser democrático. O termo “horta em comunidade” refere-se a espaços que envolvem a convergência de vários indivíduos que se unem em contextos diversos (escolas, loteamentos, comunidades e instituições) com objetivo de cultivar, entre outras coisas, vegetais. São espaços transversais, utilizados por qualquer indivíduo, de qualquer idade, raça, etnia ou estrato socioeconómico bem como espaços igualitários, onde pessoas saudáveis, portadores de deficiência ou qualquer patologia são iguais (Draper e Freedman, 2010).

Podemos encontrar inúmeros projetos de hortas em comunidade realizados por autarquias, associações e outras entidades, que procuram adaptar as tipologias existentes aos espaços e aos seus utilizadores. Para caracterizar a tipologia das hortas urbanas, poderemos considerar as seguintes denominações:

i) *Hortas comunitárias*, caracterizam-se por espaços de cultivo usados por um grupo de pessoas, em conjunto ou em talhões distintos numa mesma área, que partilhem infraestruturas e equipamentos públicos. Nestes espaços, normalmente é praticada a

agricultura biológica, e um dos seus principais objetivos é a promoção das relações entre os cidadãos (Parkatlantic, 2014).

ii) *Hortas sociais*, são destinadas a famílias com escassos recursos económicos e a produção destina-se para além do autoconsumo, à obtenção de um rendimento adicional, pela venda dos produtos (Parkatlantic, 2014).

iii) *Hortas inclusivas*, ou de inclusão, são espaços de inclusão social, surgindo como suporte a programas sociais orientados para promover a inserção na sociedade de grupos em risco de exclusão como emigrantes, reclusos entre outros (Parkatlantic, 2014).

iv) *Hortas espontâneas*, ocupam normalmente terrenos baldios ou espaços junto a redes viárias, com modelos organizativos próprios e com riscos associados à produção, causando por vezes um impacto negativo na paisagem urbana (Miguens et al., 2011).

v) *Hortas pedagógicas*, direcionadas para a educação ambiental, são espaços geralmente promovidos por associações, escolas e entidades locais, onde grupos escolares e outros são convidados onde o objetivo pedagógico está presente através do respeito pelo ambiente, valorização de resíduos, observação do ciclo e sazonalidade das culturas e procuram também promover a alimentação saudável, sendo muitas vezes inseridas em espaços naturais (Miguens et al., 2011).

vi) *Hortas temáticas*, normalmente geridas e cultivadas com a participação coletiva, sob a forma de organizações ou associações sem fins lucrativos, podendo ser especializadas em terapêutica, culinária, área artística, conservação de plantas raras, entre outras (EUGO, 2012).

vii) *Hortas privadas*, desenvolvidas em terrenos anexos a habitações, terraços, varandas, cultivadas individualmente por famílias, vizinhos ou amigos. São geralmente espaços pequenos, com gestão e recursos próprios, e os seus objetivos fundamentais passam pelo passatempo e contacto com a natureza (EUGO, 2012).

viii) *Hortas interculturais*, construídas usualmente por emigrantes ou seus familiares, onde a partilha das várias culturas estão presentes através da troca de experiências e conhecimentos. Nestes espaços, pessoas oriundas de várias partes do mundo, com passados, capacidades e necessidades distintas, interagem entre si e com a natureza (EUGO, 2012).

ix) *Hortas solidárias*, associadas a organizações de cariz social e voluntário, usualmente trabalhadas em regime de voluntariado, em que a produção é destinada a famílias carenciadas ou entidades de apoio social, podendo também os próprios voluntários usufruir dos alimentos produzidos (EUGO, 2012).

x) *Parques hortícolas municipais*, um conceito recente que procura promover a diversidade de tipologias verdes, integrando espaços de cultivo em áreas verdes, assegurando assim a continuidade ecológica e a consolidação de espaços existentes. Estes parques reúnem distintas tipologias de hortas, procurando dinamizar a vivência dos espaços e fomentando a ecologia e a biodiversidade (Folgosa, 2014).

Um estudo de benchmarking de hortas na Europa, ao abrigo do projeto transnacional Parkatlantic (2014), analisou as hortas urbanas existentes em quatro países - Reino Unido, Portugal, Espanha e Alemanha -, englobando as cidades de Londres, Berlim, Barcelona, Funchal, Lisboa, Guimarães e Vila Nova de Famalicão. Neste estudo foi possível concluir que as tipologias mais significativas na Europa, são as hortas comunitárias, sociais e inclusivas. O mesmo refere que, em termos de gestão, as hortas urbanas localizadas em grandes cidades são delegadas em autoridades locais e associações de horticultores/jardineiros, enquanto nas pequenas cidades a gestão é efetuada pelo próprio município. A maior ameaça a estas estruturas é a pressão urbanística e é transversal a todos os países e cidades, procurando-se em todas inserir estes espaços em zonas verdes e, em regra, as cidades não possuem planos de desenvolvimento que incluam espaços de hortas, pelo que estas não estão sujeitas a nenhuma figura de proteção legal. A seleção de locais de instalação é baseada essencialmente na disponibilidade de terrenos e na classificação do uso do solo e em todas existem regras e normas de funcionamento comuns a todos os utilizadores. As áreas de cultivo são distribuídas prioritariamente a utilizadores que vivam na proximidade e por ordem de inscrição, e o pagamento de taxas é usual, nomeadamente taxas de aluguer, quotas de associado do gestor e/ou taxas de gastos correntes como água e luz. Na maioria dos espaços analisados, existem equipamentos de apoio como casas de ferramentas e compostores, assim como infraestruturas ecológicas designadamente árvores, fruteiras e sebes. Para além destas, as hortas dispõem de espaços de sociabilização e descanso, com presença de bancos, mesas e locais de reuniões / convívio, e as atividades formativas centram-se no ensino de agricultura biológica enquanto as atividades coletivas visam a realização de concursos e celebração de eventos ligados ao ambiente. Outra

conclusão deste estudo refere que a produção é essencialmente destinada ao autoconsumo, sendo proibida a venda de excedentes na maioria dos espaços analisados (Parkatlantic, 2014).

A atividade agrícola na cidade é praticada em pequenos espaços, com limitações inerentes e condicionantes, direcionando esta prática para uma adaptação à escala micro, mediante a utilização técnicas muito simples, das quais se destacam a reciclagem de resíduos domésticos pela compostagem, a reutilização de águas residuais, a consociações de plantas ou a cobertura do solo. Desta forma, os métodos utilizados na agricultura biológica são naturalmente assimilados pelos utilizadores das hortas, quintais e outros espaços de cultivo como terraços, varandas e pátios (Serrador, 2005). Os métodos de produção utilizados para a prática dessa agricultura, não devem potenciar ou agravar os problemas de contaminação, tanto dos alimentos como do ambiente (Pinto, 2007).

A prática da agricultura urbana, dentro das normas da agricultura biológica, representa uma alternativa adequada de produção de alimentos, minimizando ou eliminando os riscos para a saúde humana e para a degradação ambiental (Mourão¹, 2013b). Desta forma, os princípios e práticas da agricultura biológica na agricultura urbana justifica-se pela necessidade de respeitar a capacidade de carga dos ecossistemas das cidades e de os preservar para as gerações futuras. Além destas, os objetivos da produção biológica nas hortas urbanas podem definir-se por: a) fornecimento de produtos saudáveis e de elevado valor nutricional, isentos de contaminantes; b) preservação e a ampliação da biodiversidade dos ecossistemas; c) conservação das condições físicas, químicas e biológicas do solo, da água e do ar; d) fomento da integração/inter-relação entre agricultor e consumidor; e) incentivo à venda dos produtos biológicos nos mercados locais (Pinto, 2007).

Muitos são os motivos que justificam o uso das técnicas de produção biológica, nas hortas urbanas, e de acordo com Pinto (2007) alguns dos mais relevantes são:

- i) Os solos urbanos acumulam nutrientes com abundância, sendo que a fertilidade nos solos não constitui normalmente, um problema para a atividade agrícola.
- ii) A produção das hortas, normalmente para autoconsumo, depende pouco dos fertilizantes químicos de síntese e pesticidas, pois a produção é em muito pequena escala. Para além disso, existe um cuidado maior com o uso destes materiais, atendendo a que os produtores são também os consumidores.

iii) O elevado volume de resíduos produzidos nas cidades, nomeadamente os resíduos vegetais, restos da cozinha ou folhas de árvores, pode através da compostagem ser substancialmente reduzido e incorporado nos solos das hortas. Este é um dos fatores chave que fazem com que a agricultura urbana seja recetiva ao modo de produção biológico dado que é adaptado às condições locais.

iv) O controlo de pragas e doenças com métodos e práticas empregues na agricultura biológica são importantes, pois o uso de tratamentos pode comprometer a saúde da população envolvente e dos consumidores. Os métodos devem ser adaptados às condições locais, tecnicamente eficientes, economicamente viáveis e compatíveis com o ambiente.

v) A perceção dos habitantes das cidades sobre os alimentos e, consequentemente, os seus hábitos alimentares, é um dos fatores maior relevantes e com manifesto interesse com a prática de agricultura biológica. Os habitantes das cidades podem desenvolver um interesse maior pelos processos de cultivo dos alimentos e transmitir as suas experiências e conhecimentos através da educação ambiental.

vi) Muitas hortas e quintais urbanos funcionam como autênticas dispensas ricas em vitaminas e minerais, constituindo muitas vezes uma alternativa mais económica à farmácia.

Porém, a implementação da agricultura biológica nas hortas urbanas, tem ainda um conjunto de elementos que devem ser melhorados, introduzidos e potenciados, muito pela via da formação e informação junto das populações, dado que a agricultura convencional é ainda uma realidade muito presente nas mentalidades e modos de vida atuais.

Atualmente, a consciência global de que a alimentação saudável, a prática de atividades físicas e os fatores ambientais são fundamentais para que possamos viver mais e melhor, está em desenvolvimento na forma de pensar e de agir da população urbana. É por isso importante a avaliação da perspetiva do impacto da agricultura biológica como ferramenta persecutória desse objetivo.

Uma análise swot da produção biológica na agricultura urbana, realizada por Serrador (2005), indica que os pontos fortes desta produção são o abastecimento local de alimentos, a melhoria da dieta alimentar de pessoas carenciadas, crianças e idosos, a conservação de recursos naturais (reciclagem), a criação de espaços verdes e biodiversidade, a ocupação e/ou emprego, a coesão social, a comercialização de excedentes, os processos pedagógicos

e de aprendizagem, a limpeza e ocupação de terrenos marginais, o aumento da autonomia pessoal /familiar assim como da qualidade de vida (lazer, equilíbrio, beleza, segurança, saúde), a redução de custos de tratamento dos RSU's pela compostagem assim como das águas residuais pelo aumento da capacidade de retenção de água nas terras, ou e forte dinamização e participação da população. Por outro lado, os pontos negativos referenciados prendem-se com o aumento do volume de trabalho para as mulheres domésticas (especialmente nos países em desenvolvimento), pela vulnerabilidade face à intensificação agrícola em função das espécies mais lucrativas (produção e criação intensivas), pelos impactos causados pelo tráfego junto a terrenos de cultivo, pelo mau uso dos recursos como a água da rede pública (desvio, desperdício, contaminação) e pelas de necessidades de investimento inicial e maior informação e formação pela população interveniente (Serrador, 2005).

1.1.5 - Funções e contributos das hortas urbanas

As hortas urbanas cumprem um amplo conjunto de funções sociais, económicas, educacionais e de lazer, importantes para as comunidades onde se inserem. Na figura 1.6, apresentam-se as funções mais importantes que podem ser associadas às hortas urbanas.

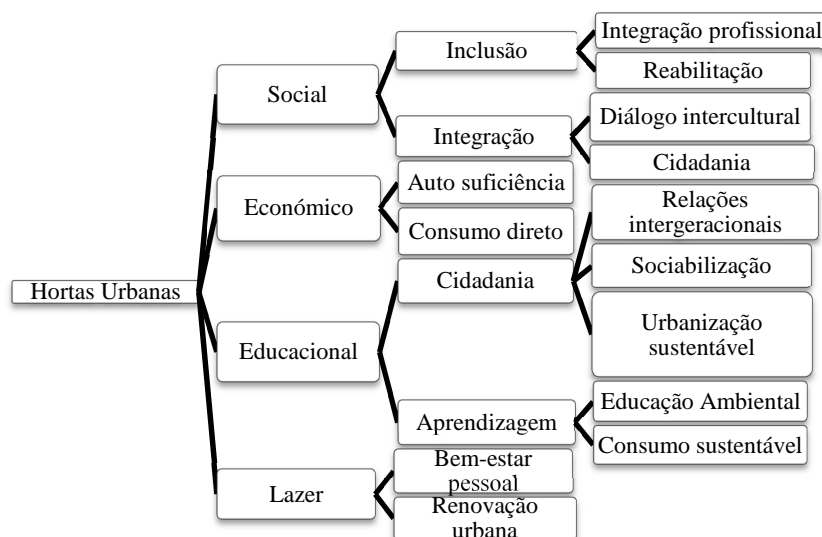


Figura 1.6 - Missão das hortas urbanas. Adaptado de EUGO (2012).

As hortas urbanas são ecossistemas agrícolas que providenciam um conjunto de serviços, dependendo do tipo de agricultura praticada (Abreu, 2012). Os benefícios das hortas urbanas para as autarquias locais são inúmeros, associados às questões económicas, de

produção de alimentos, de promoção da saúde e do exercício, no impacto nos ecossistemas urbanos e na redução da pegada de carbono, na educação, na promoção cultural e como ferramenta terapêutica (Gardening Matters, 2012).

Ao nível económico, as hortas podem contribuir para: a) aumentar o valor das propriedades nas imediações onde estão localizadas; b) constituir uma fonte de rendimento para as autarquias, através de taxas aos utilizadores; c) substituir de espaços ajardinados por hortas urbanas é menos dispendioso para os municípios, e estes podem cumprir funções similares como a redução dos ruídos; d) proporcionar emprego, educação e oportunidades de empreendedorismo para todos os estratos sociais; e) ocupar terrenos abandonados ou baldios com espaços de cultivo, sendo que estes espaços são muitas vezes usados como vazadouros de lixo e/ou atividades criminais e a implementação de áreas de cultivo leva à criação de espaços mais limpos e fomenta a participação ativa da comunidade (Gardening Matters, 2012).

Quanto à produção de alimentos, de acordo com a Gardening Matters (2012), as hortas providenciam à população urbana sem terra própria a oportunidade de produzir alimentos com benefícios económicos e proporcionam um espaço de partilha de conhecimentos e habilidades. As hortas urbanas contribuem também para a preservação de recursos locais, para a diminuição da cadeia produtiva, reduzindo o combustível associado ao transporte e embalagem e, ainda, permitem fornecer excedentes a instituições de caridade, cantinas sociais e lojas sociais.

O impacto das hortas em questões de promoção de saúde e exercício físico revela-se através de (Gardening Matters, 2012): a) acesso a produtos frescos, tradicionais e nutricionalmente mais ricos; b) promoção de dietas ricas e saudável dentro do agregado familiar, nomeadamente comendo mais frutas e legumes; c) promoção do consumo de produtos biológicos, reduzindo a exposição a fertilizantes químicos e pesticidas; d) aumento do consumo de produtos frescos, sem conservantes; e) benefícios na saúde mental, promovendo a recuperação da fadiga, do stresse, a recuperação de doenças e lesões, aumentam a concentração, melhoram a produtividade e melhoram a perspetiva e satisfação com a vida; f) as hortas podem ser espaços de lazer e exercício, pois a jardinagem / horticultura é considerada uma atividade física moderada, que produz alterações benéficas em termos de colesterol e pressão arterial; g) a horticultura torna as pessoas mais ativas.

O ecossistema urbano é beneficiado de forma evidente com as hortas urbanas, dado que (Gardening Matters, 2012): a) as hortas acrescentam beleza aos espaços e aumentam a consciencialização e valorização das pessoas relativamente à natureza; b) estes espaços funcionam como áreas de filtragem das águas das chuvas, auxiliando à manutenção de linhas de água mais limpas como lagos e rios, assim como das águas subterrâneas; c) a redução da erosão do solo e dos escoamentos superficiais associados à ocupação das hortas, leva a uma diminuição dos riscos de inundações; d) a produção de oxigénio promovida pelas culturas assim como a redução da poluição do ar através do sistema de trocas gasosas das folhas e dos solos, contribuem para o aumento da qualidade do ar urbano.

O benefício obtido, pelas hortas urbanas, na redução da pegada de carbono ocorre porque a produção local dos alimentos reduz significativamente as emissões de gases para o efeito estufa, relacionados ao transporte de alimentos, mas também reduz ou elimina o tempo de transporte e reduz significativamente os resíduos domésticos (Gardening Matters, 2012).

A educação, especialmente dos mais jovens, usando os espaços das hortas é potenciado através de (Gardening Matters, 2012): a) uso dos espaços como sala de ar livre para ensino de áreas como as ciências, a comunicação, a responsabilidade e cooperação, a importância da comunidade, gestão e responsabilidade ambiental; b) combinação entre a educação científica e a horticultura, como forma de aprendizagem experimental; c) promoção da formação à comunidade de áreas como a jardinagem, horticultura, restauração de habitats, capacidade de trabalho e liderança.

As hortas urbanas oferecem também a oportunidade de interação e promoção cultural através do: a) estabelecimento de relações físicas e sociais; b) exposição intergeracional de tradições culturais e intercâmbio cultural entre os cidadãos; c) fomento do uso de espaços comuns e interação entre as vizinhanças; d) realização de eventos sociais e culturais que contribuam para o fortalecimento das comunidades locais (Gardening Matters, 2012).

Por outro lado, as hortas urbanas, como espaços de terapia ocupacional, podem ter impactos positivos em termos de redução do stresse e aumento da sensação de bem-estar ou mesmo a diminuição das queixas sobre saúde e redução de estadias hospitalares (Gardening Matters, 2012).

Os benefícios terapêuticos dos ambientes de jardim são atualmente aceites como uma modalidade terapêutica eficaz e benéfica (Dias, 2013; AHTA, 2014). O uso dos espaços

que promovam a saúde na busca da qualidade de vida têm cada vez mais impacto positivo nas relações sociais (Freitas, 2007).

1.2 - Hortas Urbanas no concelho de Vila Nova de Famalicão

1.2.1 - Caracterização do concelho

O município de Vila Nova de Famalicão está localizado na região do norte do país, sub região do Ave (fig. 1.7), ocupando uma área de 201,6 km², distribuídos por 34 freguesias. A cidade tem uma localização geográfica privilegiada, sendo atravessada por algumas das mais importantes vias rodoviárias no norte do país entre Porto, Braga, Guimarães, Barcelos, Póvoa do Varzim e Santo Tirso (Pordata, 2014).

Os dados do último recenseamento da população referem que em 2011 residiam no concelho 133.832 habitantes, sendo que no perímetro urbano mais importante - formado pelas freguesias de Vila Nova de Famalicão, Antas, Brufe, Calendário e Gavião- residiam 33.048 habitantes (INE, 2012). Em 2012, a densidade populacional existente era estimada em 665,2 indivíduos (número médio por km²), muito acima da média nacional que se estimava ser de 114 (Pordata, 2014).

O concelho de Vila Nova de Famalicão é o 18º maior concelho do país em termos populacionais, verificando-se que a nível nacional o país tem a sua população concentrada em três grandes áreas metropolitanas: Lisboa, Porto e Braga (Braga, Guimarães, Vila Nova de Famalicão e Barcelos) (Meireles et al., 2011).

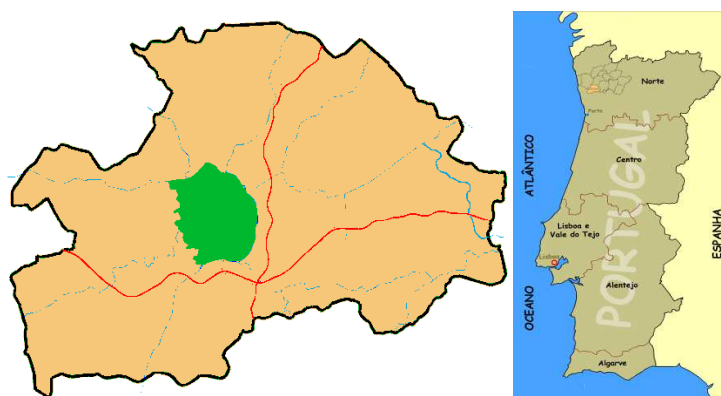


Figura 1.7 - Mapa de localização do concelho de Vila Nova de Famalicão.
Fonte: Departamento de Urbanismo, CMVNF (2011).

A sua população era, em 2011, constituída por 68.983 residentes do sexo feminino e 64.849 residentes do sexo masculino, existindo 41.373 núcleos familiares assinalados. Relativamente à variação da população residente, verifica-se um aumento global de 4,91% face ao recenseamento populacional de 2001. O aumento populacional é mais significativo na população a partir dos 25 anos (INE, 2012).

Em termos de escolaridade, e analisando o gráfico da figura 1.8, verifica-se que mais de metade da população residente tem a escolaridade básica (69%), seguida de 14% de residentes com ensino secundário e pós secundário e 9% da população possui formação superior. Existe também uma taxa de analfabetismo de 4% no concelho (INE, 2012).

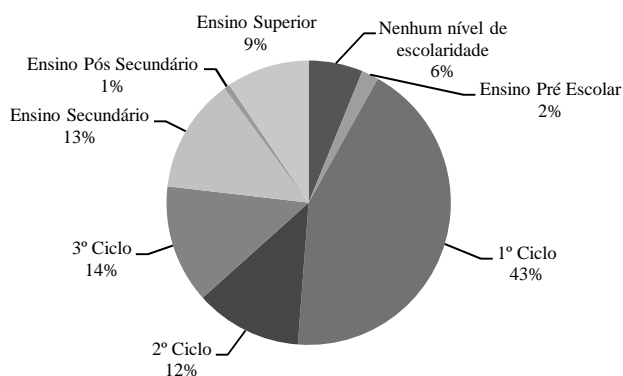


Figura 1.8 – Distribuição da população residente do concelho de Vila Nova de Famalicão, por nível de escolaridade. Fonte: INE (2012).

Em termos de atividade laboral a taxa de emprego em 2011, que representa a percentagem de população empregada com 15 ou mais anos, seria de 52 %, distribuída em 1,1% no setor primário, 49,8 % no setor secundário e 49,1 % no setor terciário (Pordata, 2014).

A análise do desemprego é um fator importante na situação socioeconómica do concelho, assumindo atualmente um papel relevante devido à situação socioeconómica do país. A taxa de desemprego global representava em 2011, 10,9% da população ativa ou seja, 9 669 desempregados. Dentro deste grupo, a faixa etária mais significativamente afetada seria entre os 35 e os 54 anos (47,2%), seguida dos 55 a mais anos (25%) e dos 25 aos 34 anos (16,8%). Os mais jovens (entre os 15 e 24 anos) representavam 11% da população desempregada (Meireiles et al., 2011). No quadro 1.1 são apresentados os dados mais relevantes, que ajudam a caracterizar a população desempregada do concelho de Vila Nova de Famalicão.

Quadro 1.1 - Dados da população desempregada no município de Vila Nova de Famalicão, ano de 2011. Fonte: IEFPP, 2011 citado por Meireles et al. (2011).

Dados		Número de Indivíduos
Sexo	Masculino	4.504
	Feminino	5.165
Tempo de Inscrição	Menos de ano	5.399
	Mais de um ano	4.270
Situação face à procura de emprego	1ª Emprego	664
	Novo Emprego	9.005
Faixas Etárias	<25 anos	1.063
	25-34 anos	1.623
	35-54 anos	4.568
	>55 anos	2.415
Escolaridade	<1º Ciclo EB	374
	1º Ciclo EB	3.278
	2º Ciclo EB	1.905
	3º Ciclo EB	1.686
	Ensino Secundário	1.643
	Ensino Superior	783

Com base nos dados recolhidos em 2011, foi possível realizar um perfil com a característica geral da população desempregada: a) a maioria são mulheres; b) têm entre 35 e 54 anos; c) procuram um novo trabalho; estão inscritas no Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) há mais ou há menos de um ano; d) a maioria possui como habilitações o 1º ciclo do ensino básico.

Em 2012 existiam 10 283,5 desempregados inscritos nos centros de emprego, dos quais 5 713 eram beneficiários do subsídio de desemprego, o que representava 5% da população residente, com mais de 15 anos (Pordata, 2014).

Relativamente aos aposentados, em 2012 estavam registados no concelho 34 972 pensionistas da segurança social e 2 423 reformados, aposentados e pensionistas da caixa geral de aposentações, o que representava em conjunto uma percentagem de 33 % da população com mais de 15 anos (Pordata, 2014).

1.2.2 - Projeto das Hortas Urbanas

O projeto das hortas urbanas de Vila Nova de Famalicão surgiu em 2011, quando o executivo municipal constituiu um grupo de trabalho multidisciplinar, que visava sinalizar terrenos dentro e nas periferias da malha urbana, para implementação de hortas urbanas. Tendo por base o Plano Diretor Municipal, áreas cedidas ao domínio público e os conhecimentos do território urbano, foram identificados 6 terrenos públicos e privados, que reuniam condições mínimas para a instalação: boa localização, boas acessibilidades, disponibilidade de água e aptidão agrícola. Foi também elaborado um esboço de projeto base estruturante que se aplicaria a qualquer espaço, definindo os elementos importantes a considerar: infraestruturas ecológicas, talhões, percursos, espaços de compostagem, estruturas de apoio a ferramentas e equipamentos e pontos de água coletivos. Para além destes elementos, foi recomendado que a autarquia promovesse a formação em horticultura biológica e elaborasse um esboço de regulamento de utilização da Hortas Urbanas Comunitárias. Ainda nesse ano surge o projeto designado como HUFA – Hortas Urbanas de Famalicão, com objetivos amplos na área social, económica, ambiental e cultural, assentes em: a) potenciar o espírito comunitário; b) desenvolver e devolver o gosto pela natureza ao cidadão urbanos; c) promover a sustentabilidade; d) aplicar técnicas de agricultura biológica; e) fomentar a educação ambiental e alimentar; d) auxiliar a economia doméstica; f) promover a relação inter geracional e g) fomentar o conhecimento pela sabedoria e tradições locais.

Dentro do lote de terrenos sinalizados, o espaço localizado junto ao futuro Parque da Devesa, destinado então à construção do Centro de Estudos e Museu do Surrealismo, era tido como o local tecnicamente mais indicado: localizava-se junto ao maior parque urbano da cidade, ainda em fase de construção, integrava zona de reserva agrícola, tinha excelentes acessibilidades e água disponível. No início de 2012, o espaço fica disponível quando a Fundação Cupertino de Miranda decide instalar o Museu do Surrealismo no centro da cidade e o projeto das hortas urbanas é integrado Parque da Devesa ainda em construção, tendo sido verificada a viabilidade agrícola e hídrica do terreno, com análises e avaliações aprofundadas ao solo e à água.

O Parque da Devesa, da autoria do arquiteto Noé Diniz, é o maior parque urbano do concelho, com 27 hectares e é atravessado pelo rio Pelhe em toda a sua extensão. Em termos de vegetação de bordadura possui maciços compactos de folhosas e coníferas, e a

vegetação de transição caracteriza-se por áreas arbustivas e maciços arbóreos. Possui ainda uma área de bosque, uma faixa ripícola ao longo do rio com espécies adaptadas a este habitat, um lago e extensos prados. Em termos de área edificada o parque possui um conjunto de edifícios, composto pela casa do território, o sítio da arqueologia, edifício dos serviços educativos ambientais, casa de apoio e o anfiteatro de ar livre. As hortas urbanas estão localizadas a noroeste do parque, junto a uma das entradas e ocupa uma área de 1,1 hectares (fig. 1.9).

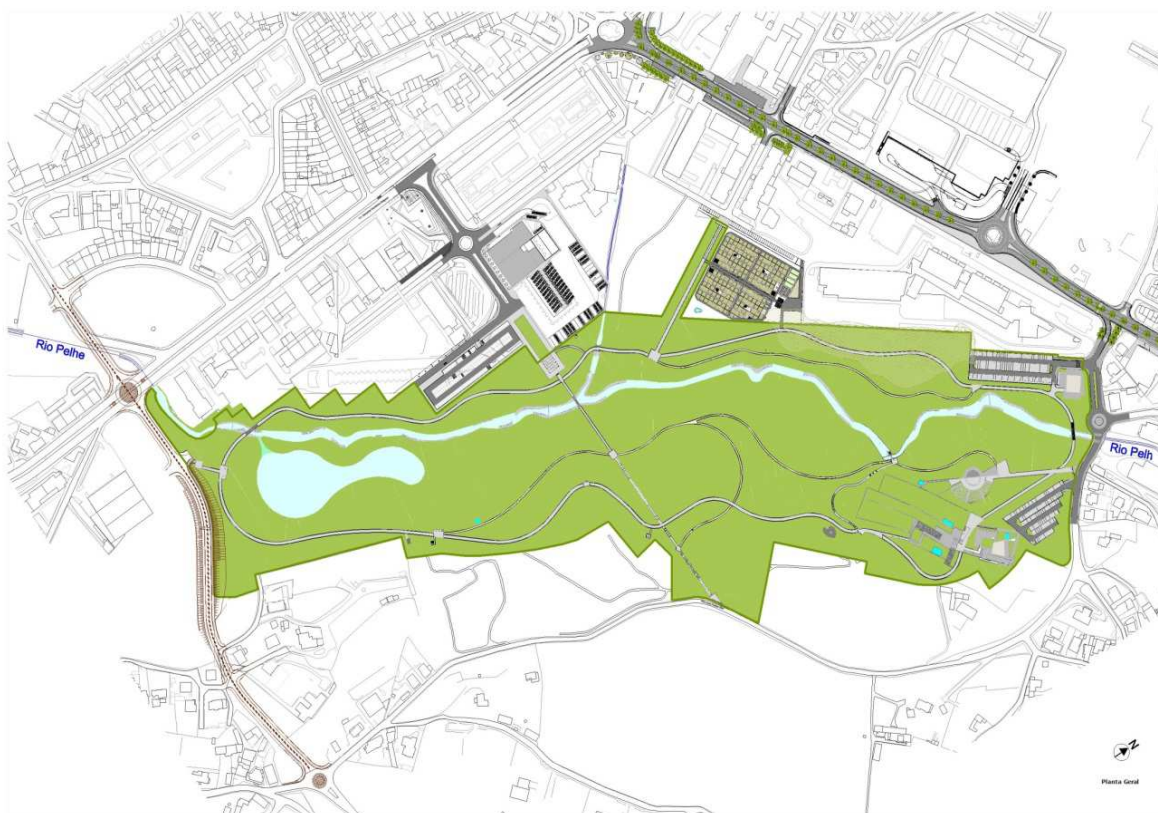


Figura 1.9 - Integração das Hortas do Parque da Devesa, na área de implantação do parque. Fonte: Departamento de Urbanismo, CMVNF (2013).

No decorrer de 2012, foi elaborado o projeto das Hortas do Parque da Devesa – da autoria da Arq. Manuela Araújo (Anexo 1) e foram aprovadas as normas de funcionamento, sendo realizada a fase de pré inscrições. No final do ano foram iniciados os trabalhos de construção do espaço que se prolongaram até abril de 2013, data oficial de abertura com a entrega dos talhões aos seus utilizadores. Os processos desenvolvidos encontram-se sintetizados na figura 1.10.

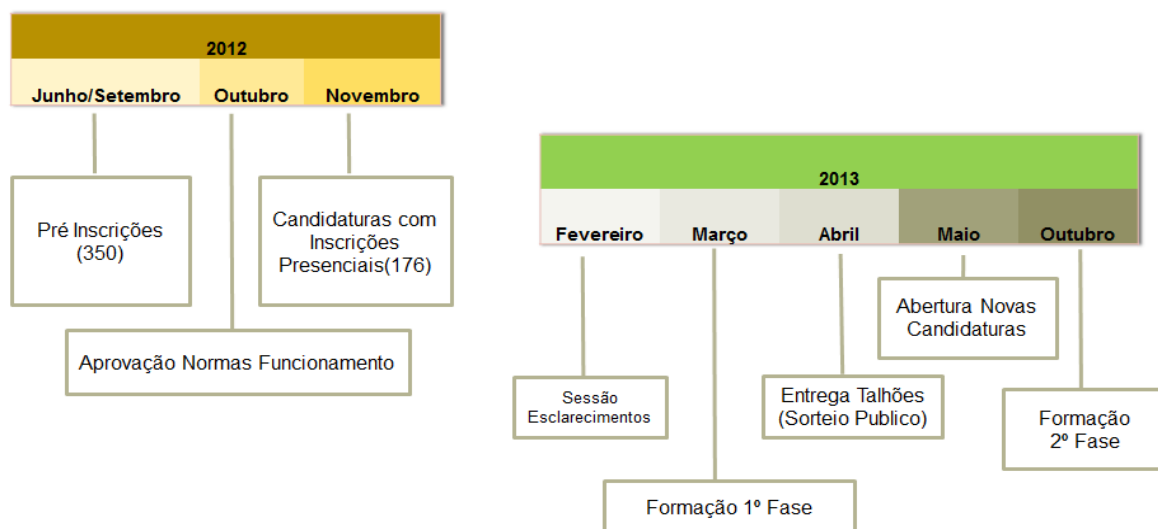


Figura 1.10 - Processos desenvolvidos para a inscrição, atribuição e formação nas hortas do Parque da Devesa.

As obras de implementação das infraestruturas do projeto decorreram entre agosto de 2012 e abril de 2013, tendo sido instalados os percursos, vedações, hortas elevadas, ramada e as divisórias do espaço, tal como se verifica nas imagens das figuras 1.11, 1.12 e 1.13.



Agosto, 2012

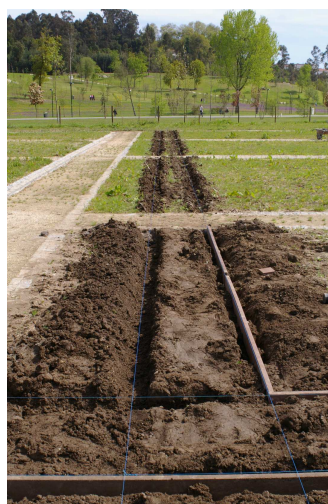


Outubro, 2012

Figura 1.11 – Obras iniciais de implementação das infra-estruturas das hortas do Parque da Devesa, entre agosto e novembro, 2012. Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.



Fevereiro, 2013



Março, 2013



Março, 2013

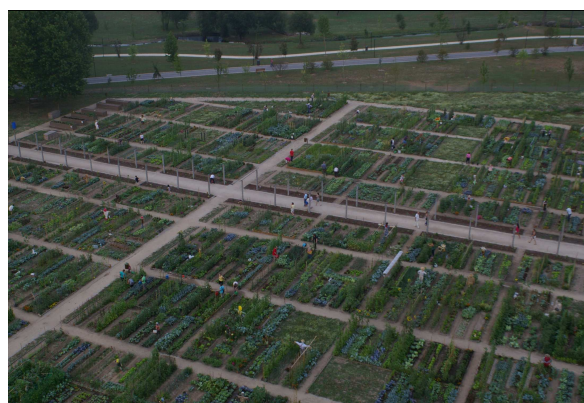


Março, 2013

Figura 1.12 – Obras iniciais de implementação das infra-estruturas das hortas do Parque da Devesa, entre fevereiro e março, 2013. Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.



Maio de 2013



Julho de 2013

Figura 1.13 – Imagens aéreas das hortas do Parque da Devesa, maio e julho, 2013. Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.

As hortas do Parque da Devesa são um espaço integrado na área verde, mas de acesso reservado aos utilizadores, composto por quatro canteiros com 192 talhões de 25 m², seis talhões elevados de 4 m², três talhões de 100 m² e uma área de compostagem coletiva de

120 m². De acordo com a figura 1.14, a grande maioria dos utilizadores usufrui de talhões familiares, e na figura 1.15 apresentam-se algumas imagens das tipologias existentes.

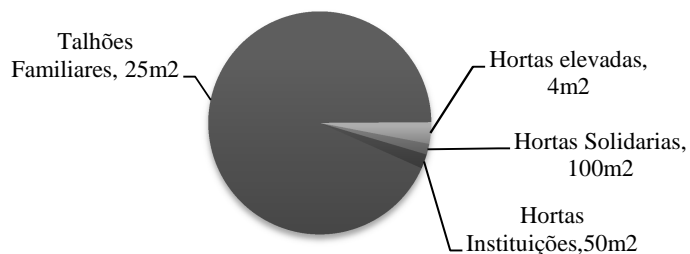


Figura 1.14 – Distribuição dos utilizadores pelas tipologias existentes nas hortas do Parque da Devesa, abril, 2013. Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.



Figura 1.15 – Imagens de diferentes tipologias existentes nas hortas do Parque da Devesa, 2014. Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.

Relativamente a infraestruturas de apoio, possui quatro áreas de descanso nos canteiros, uma área de merendas, 6 casas de ferramentas coletivas, um equipamento sanitário, 36 compostores (caixas madeira) e 40 torneiras colectivas (fig. 1.16). Na figura 1.17 apresentam-se algumas imagens das infraestruturas existentes.

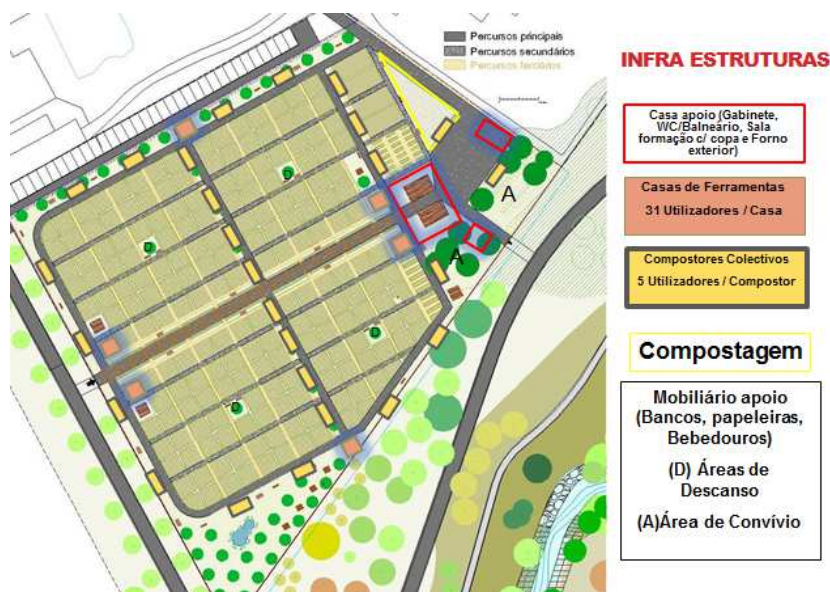


Figura 1.16 – Infraestruturas de apoio das hortas do Parque da Devesa, abril, 2013.
Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.



Figura 1.17 – Imagens das infraestruturas de apoio das hortas do Parque da Devesa, 2014.
Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.

As infraestruturas ecológicas, espaços relacionados com a proteção e integração dos elementos biofísicos, culturais, recreativos e paisagísticos, orientadas no sentido de

reconhecer, conservar e promover elementos naturais e culturais (Machado et al., 2004; Ferreira et. al., 2010), funcionam como locais de hibernação, abrigo, refúgio, hospedeiros alternativos e alimentação (Ferreira et. al., 2012). Nas hortas do Parque da Devesa, essas infraestruturas estão representadas pela presença de várias áreas de plantas aromáticas, espaços de pomar coletivo, sebes, um charco (previsto) e uma ramada de vinha, para além da arborização envolvente (figuras 1.18 e 1.19).

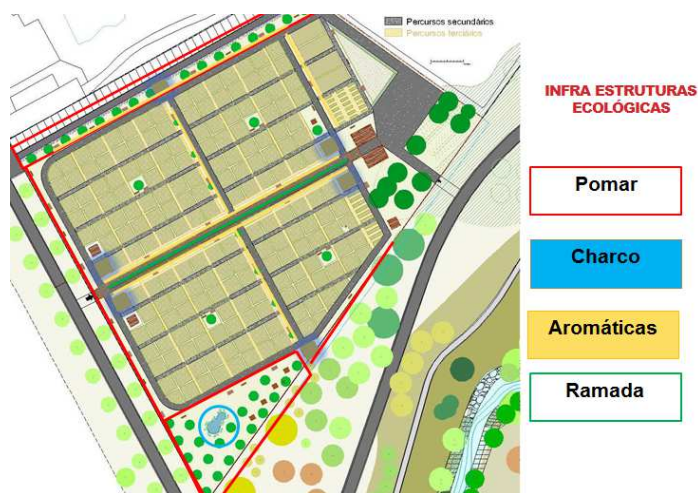


Figura 1.18 – Infraestruturas ecológicas das hortas do Parque da Devesa, abril, 2013. Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.



Ramada



Canteiro de aromáticas



Pomar coletivo



Figura 1.19 – Imagens das infraestruturas ecológicas das hortas do Parque da Devesa, janeiro, 2014. Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.

A atribuição dos talhões nas hortas do Parque da Devesa obedece a requisitos específicos em que o utilizador cumulativamente tem de ser residente no concelho de Vila Nova de Famalicão e possuir formação certificada em agricultura biológica de pelo menos 15 horas. Apenas é atribuído um talhão por cada agregado familiar. Por forma a providenciar formação aos utilizadores, o município de Vila Nova de Famalicão, estabeleceu em 2013 um protocolo com a AGROBIO – Associação Portuguesa de Agricultura Biológica, para uma formação inicial em horticultura biológica, que decorreu em duas fases – março e outubro de 2013, tendo abrangido 247 formandos. Destes, 27 eram munícipes que não integravam o conjunto de candidatos e familiares dos mesmos. Na figura 1.20, apresentam-se algumas imagens das formações decorridas.



Aulas práticas integradas na formação em agricultura biológica, leccionada pela AGROBIO, abril 2013



Primeiras atividades de plantação nas hortas familiares, após a formação, abril de 2013

Figura 1.20 – Imagens da formação inicial nas hortas do Parque da Devesa, abril, 2013. Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.

O funcionamento das hortas é regulamentado pelas Normas das Hortas Urbanas de Famalicão (Anexo 2), que determinam, entre outros, a proibição de utilização de fertilizantes e pesticidas químicos de síntese e de cultivo de espécies geneticamente modificada (OGM's), regras específicas do modo de produção biológico. Nas normas foi

previsto o uso de compostores coletivos (1 compostor para cada 5 talhões), o uso de ferramentas e utensílios comuns disponibilizados pelo município ou dos próprios utilizadores, o uso de um espaço de armazenamento de algum material e ferramentas e o uso regrado de água a partir das torneiras coletivas.

Numa fase inicial e sempre que novos utilizadores integram o projeto, existe uma informação sobre o uso regrado de plásticos, metais, vedações, construções e tipo de culturas. Apesar de estar previsto o pagamento de uma taxa anual de utilização, esta ainda não se encontra em vigor.

Os utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com dados de fevereiro de 2014, são maioritariamente homens, com idades compreendidas entre os 30 e os 69 anos, sendo a faixa etária entre 30 e os 39 anos, a que tem mais representantes, de acordo com o a figura 1.21.

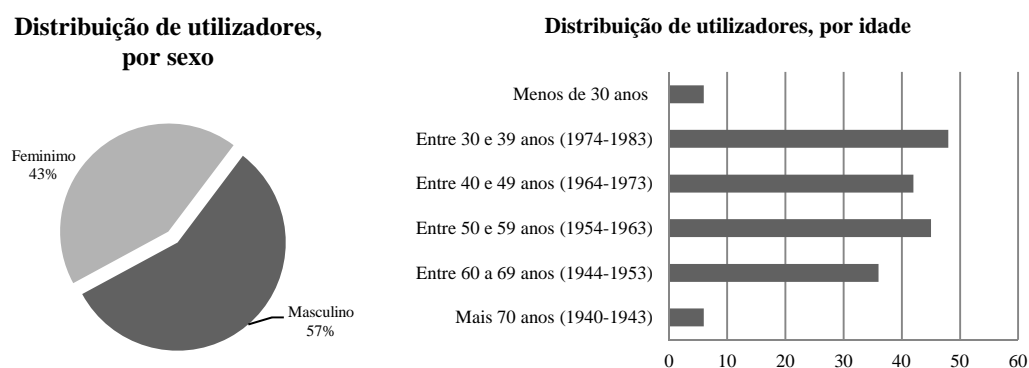


Figura 1.21 - Caracterização, por sexo e idade, dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, 2014. Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.

Em relação à escolaridade, os utilizadores possuem na sua maioria o ensino secundário e superior, embora os utilizadores com ensino básico (1º e 3º ciclos) estejam também em considerável número, de acordo com a figura 1.22.

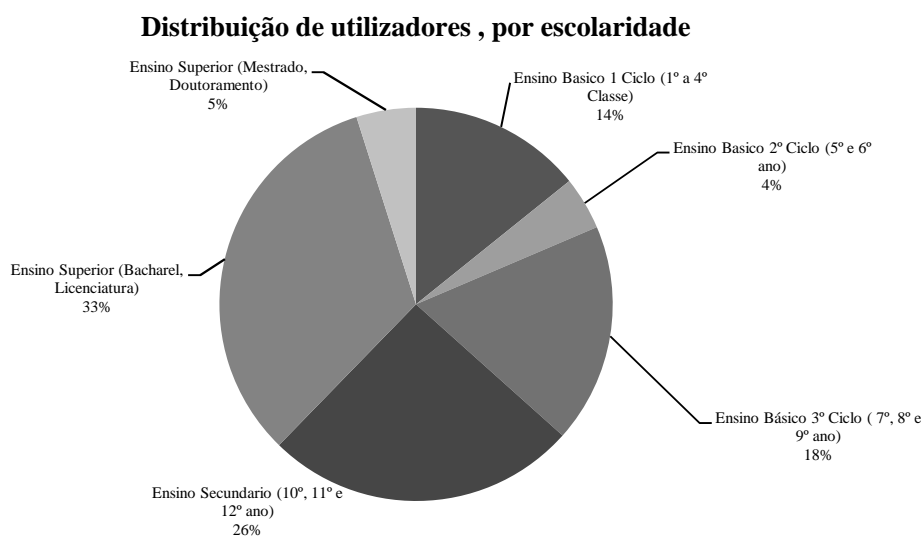


Figura 1.22 - Distribuição dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, por escolaridade, 2014.

Fonte: Gabinete de Hortas Urbanas, Município de Vila Nova de Famalicão.

Quanto à ocupação profissional, existe um grande número de de reformados/aposentados, de profissionais da função pública, incluindo professores e de desempregados. Verifica-se também a existencia de utilizadores com atividades diversificadas, nomeadamente, profissões ligadas a serviços e indústria, salientando-se as áreas da medicina, engenharia, arquitetura e operários.

Relativamente às atividades desenvolvidas, destacam-se as de âmbito coletivo realizadas em 2013, como a plantação do pomar coletivo e de plantas aromáticas e medicinais; a I e II Mostras de Espantalhos em 2013 e 2014 e, ainda, atividades mais recreativas como a festa das colheitas, as recolhas solidárias e a construção da ramada de Natal. No Anexo 3, podem ser visualizadas as imagens das atividades desenvolvidas.

1.3 - Qualidade de vida e bem-estar

A qualidade de vida, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (citado por Cardona et al., 2014) é definida como a perceção que cada indivíduo tem sobre o lugar que ocupa na vida, no contexto cultural e o sistema de valores em que vive está relacionado com os seus objetivos, expectativas, regras e preocupações. Pode ainda definir-se como a forma de viver que oferece um mínimo de condições para que os indivíduos possam desenvolver o máximo das suas potencialidades. A qualidade de vida é uma noção

eminentemente humana, que se vem aproximando ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial (Minayo, 2000).

Os conceitos de qualidade de vida são amplos e subjetivos, abrangendo um conjunto de aspetos relacionados com bem-estar pessoal, autoestima, capacidade funcional, nível socioeconómico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosos, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se está inserido (Dawalibi et al., 2014). Este conjunto de aspetos pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese de todos os elementos, que determinada sociedade considera o seu padrão de conforto e de bem-estar, refletindo conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades e sendo por isso, um termo que se reporta em variadas épocas, espaços e histórias diferentes (Minayo, 2000).

De acordo com Nussbaum e Sen (1993, citado por Herculano, 2000), a qualidade de vida pode ser avaliada em termos da capacitação para alcançar funcionalidades, como as funcionalidades elementares (alimentação adequada, saúde, habitação etc.) e as que envolvem auto-respeito e integração social (integrar a vida na comunidade). Existem assim, alguns indicadores de avaliação da qualidade de vida - qualidade habitacional, qualidade educacional, qualidade da saúde, condições de trabalho, diversidade e transversalidade dos meios de comunicação social, qualidade dos transportes públicos, qualidade ambiental urbana e não urbana ou a qualidade, pluralidade e horizontalidade dos canais de decisão coletiva (Herculano, 2000).

Na população idosa e de acordo com o boletim do *HelpAge International*, as principais dimensões usadas para avaliar a qualidade de vida estão essencialmente associadas a fatores pessoais e socio ambientais, que englobam relações sociais, satisfação, atividades de ócio, fatores culturais, qualidade do ambiente, condições económicas, apoio social e serviços de saúde. A investigação desenvolvida por Robayo (2014) reconhece três aspetos relevantes para a expressão de indicadores de qualidade de vida nos idosos – a primeira refere-se às questões de segurança económica que envolvem o trabalho, a segurança social e a pobreza; a segunda, ao bem-estar e saúde o que inclui mortalidade, estado de saúde, estilo de vida e fatores de risco; a terceira, ao envelhecimento e ao ambiente social e físico como sejam as redes de apoio, violência e abuso, imagem e participação social, habitações

adequadas e seguras e uso do espaço urbano e rural. A partir desta consideração, objetiva/subjetiva, a valorização das pessoas sobre as diferentes dimensões da qualidade de vida na velhice, demonstram múltiplas relações (Robayo, 2014).

Um estudo desenvolvido por Andrade e colaboradores (2014), identifica fatores socioeconómicos como o estado civil, a escolaridade e a religião com forte influência na qualidade de vida de idosos com problemas de saúde crónicos, demonstrando que os casados com maior nível de escolaridade e da religião católica obtiveram maiores pontuações na avaliação da qualidade de vida. O estudo reconhece ainda que, no caso da existência de condições clínicas irreversíveis e com grandes impactos sobre a vida do idoso, a adoção de ações e estratégias que minimizam e/ou revertam os efeitos negativos associados a fatores socioeconómicos, pode tornar-se importante na melhoria de indicadores de qualidade de saúde e de vida nesta população.

A expressão “qualidade de vida” assenta em várias conceções, que variam entre o conceito popular - em relação a sentimentos, emoções, relações pessoais, eventos profissionais, política, sistemas de saúde, atividades de apoio social, entre outros – até à perspetiva científica, com vários significados na literatura (Pereira et al., 2006). Neste aspeto, poderemos abordar a perspetiva económica, das ciências sociais ou do bem-estar subjetivo. A área económica avalia de forma objetiva a qualidade de vida das sociedades, através da quantificação de bens, mercadorias e serviços que são produzidos pelas comunidades. As ciências sociais adicionam à avaliação económica, indicadores sociais importantes como a redução das taxas de criminalidade, expectativa de vida, respeito pelos direitos humanos e distribuição equitativa dos recursos. A avaliação da qualidade de vida pode ser também avaliada através do bem-estar subjetivo, que é considerada uma avaliação subjetiva (Giacomoni, 2004).

No bem-estar subjetivo, que avalia a qualidade de vida, surgem vários parâmetros como a felicidade, a satisfação, o estado de espírito e o afeto positivo, que determinam a avaliação que as pessoas fazem das suas vidas (Giacomoni, 2004). A felicidade, de acordo com Diener e colaboradores (2003, citado por Siqueira, 2008), é um componente largamente reconhecido como o principal integrante de uma vida saudável e, muito embora o estilo de vida atual não aja como estimulador da avaliação por parte das pessoas dos seus momentos de felicidade ou de realização pessoal, existe um incitamento a planear as tarefas diárias,

para vencer os desafios que se colocam. É importante por isso apurar, o quanto as pessoas se consideram felizes e em que medida conseguem concretizar plenamente as suas potencialidades (Siqueira, 2008).

A avaliação do bem-estar subjetivo é dificultada por ser influenciada por variáveis como idade, sexo, nível socioeconómico e cultura (Giacomoni, 2004), mas pode ser descrita como a qualidade de vida percebida num dado momento da história de um indivíduo (Franco, 2013). Diener e colaboradores (2003, citado por Pais Ribeiro e Cummins, 2008) enquadram o bem-estar como a avaliação emocional e cognitiva que as pessoas fazem das suas vidas, e inclui aquilo que as pessoas comuns designam por felicidade, paz, realização e satisfação com a vida (Pais Ribeiro e Cummins, 2008). De uma forma geral, pode afirmar-se que uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar apresenta satisfação com a vida, sendo a relação de preponderância entre a presença frequente de afeto positivo e a relativa ausência de afeto negativo designada por balança hedónica (Giacomoni, 2004). De acordo com Lucas e colaboradores (1996, citado por Galinha e Pais Ribeiro, 2005) as investigações sobre o bem-estar subjetivo apontam para o fato das pessoas evitarem o mal-estar e procurarem a felicidade.

Poderemos abordar o bem-estar subjetivo, em duas perspetivas tradicionais do bem-estar – a subjetiva e a psicológica (Siqueira et al., 2008), refletindo distintas visões filosóficas sobre a felicidade. Por um lado, o estado subjetivo da felicidade ou bem-estar subjetivo (bem-estar hedónico) adota uma visão de bem-estar como prazer ou felicidade; por outro, o bem-estar psicológico (bem-estar eudemónico) investiga o potencial humano, em que a noção de estar tem por base o pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, ou seja, a sua capacidade de pensar, usar o raciocínio e o bom senso (Ryan e Deci, 2001). Para além dessa abordagem poderemos agrupar o bem-estar subjetivo e felicidade em três categorias: a) o bem-estar através de critérios externos em que a felicidade não é pensada como um estado subjetivo, mas antes como o possuir alguma qualidade desejável tal como uma virtude; b) o bem-estar, de acordo com as ciências sociais, que investiga as questões sobre o que leva as pessoas a avaliar as suas vidas em termos positivos e é designada como a satisfação com a vida; c) o bem-estar como sendo o estado que denota uma preponderância do afeto positivo sobre o negativo, enfatizando a experiência emocional de satisfação ou prazer (Giacomoni, 2004).

Ryff e colaboradores (1995, citado Giacomoni, 2004), sugerem um modelo multidimensional de bem-estar definido por seis componentes distintos de funcionamento psicológico positivo: a) auto aceitação ou avaliação positiva de si mesmo e do período anterior de vida; b) crescimento pessoal ou um sentido de crescimento contínuo e desenvolvimento como uma pessoa; c) sentido da vida ou acreditar que a vida possui objetivo; d) as relações positivas com os outros ou possuir relações de qualidade com outros; e) domínio do ambiente ou o controlo efetivo da vida e do mundo ao redor; f) autonomia ou o sentido de autodeterminação. O bem-estar subjetivo é por isso, um reflexo da qualidade do ajustamento do indivíduo às diversas circunstâncias com as quais se depara, sendo tido como uma faceta da saúde geral ou mesmo da felicidade (Franco, 2013). O recente conceito do bem-estar subjetivo, interceptando domínios da psicologia social, psicologia da saúde e psicologia clínica, é visto como uma dimensão positiva da saúde (Galinha e Pais Ribeiro, 2005).

Nas últimas três décadas, o estudo do bem-estar subjetivo tem sido guiado por duas conceções de funcionamento positivo - uma que diferencia o afeto positivo do negativo e define a felicidade como o equilíbrio entre os dois; outra que enfatiza a satisfação de vida como o principal indicador do bem-estar. A satisfação de vida é vista como o componente cognitivo que complementa a felicidade, que é a dimensão afetiva do funcionamento positivo. Assim, o bem-estar subjetivo possui pelo menos dois componentes básicos: afeto e cognição – a componente cognitiva refere-se aos aspetos racionais e intelectuais, enquanto a componente afetiva envolve as emoções, em termos positivos e negativos (Giacomoni, 2004).

O bem-estar subjetivo pode ser por isso mensurado através do índice de satisfação com a vida (componente cognitivo) e pela frequência de afetos negativos e positivos (componente afetivo) na experiência quotidiana dos indivíduos. Assim, a qualidade do ajustamento pode ser boa ou positiva, com predomínio de afetos positivos e alta satisfação, e má ou negativa, com predomínio de afetos negativos e baixa satisfação, além de variações entre esses polos (Franco, 2013).

Dentro do bem-estar, é importante diferenciar os distintos campos de estudo, sendo que para além do bem-estar pessoal se pode diferenciar o bem-estar físico, mental e emocional. O bem-estar pessoal insere-se na teoria homeostática, assente no pressuposto de que cada

pessoa possui um ponto de estabilidade próprio, e a sua percepção de bem-estar cai dentro de um valor normal para si (Cummins, 2003). Este modelo opera de forma a garantir que a sensação de bem-estar seja mantida dentro de determinadas fronteiras para cada indivíduo (Cummins, 1998), desenvolvendo uma sensação de bem-estar que é decisiva para o normal funcionamento das pessoas, através de um conjunto de instrumentos psicológicos (Pais Ribeiro e Cummins, 2008).

O bem-estar físico está relacionado com a ausência ou o mínimo grau de doença, incapacidade ou desconforto músculo-esquelético. Pode ser avaliado através de indicadores objetivos (força, flexibilidade e capacidade anaeróbia) e subjetivos (mobilidade subjetiva, doenças e desconforto). A boa saúde física vital contribui de forma significativa para ser um dos preditores do bem-estar psicológico (Vitta, 2001).

O bem-estar mental é uma percepção do bem-estar emocional e pessoal, reativo às circunstâncias vividas e de acordo com a cultura e o respeito pelos direitos humanos, estando este conceito em contínuo desenvolvimento. A saúde mental é avaliada pela capacidade que todos e cada um de nós possui para sentir, pensar e agir de modo que tal propicie a criação e realização de projetos, para além da capacidade de lidar de forma adequada com as exigências da vida, num contexto de cidadania (Frasquilho, 2013).

Finalmente, o bem-estar emocional entende-se como o equilíbrio entre as emoções, os sentimentos e os desejos. Está relacionado diretamente com a saúde mental e física e com o conceito de identidade entendida como um conjunto de características físicas, mentais e psicológicas, que se vão desenvolvendo ao longo da vida e que configuram nossa personalidade (Gavia, 2013). Outra característica importante para o bem-estar emocional surge associado ao bem-estar psicológico, definido este último em termos de competências do *self*, que se relacionam em diferentes graus de satisfação e afetos. Nessa base, pode considerar-se o modelo delineado por Ryff (1989a, 1989b, 1995 citado por Queroz et al., 2005), composto por seis dimensões: autonomia, propósito de vida, domínio do ambiente, crescimento pessoal, auto aceitação e relações positivas com outros. Relativamente à autonomia a autora refere a existência de um *self* determinado e independente, capaz de realizar autoavaliações com base em critérios pessoais e capaz de seguir as próprias opiniões; no propósito de vida, possuir objetivos na vida e sentido de direção, gerindo o passado e o presente, com metas significativas na vida; no domínio do ambiente refere-se à

capacidade de administrar as atividades complexas da vida, nomeadamente em termos profissionais, pessoais e familiares; no crescimento pessoal, a capacidade de manter em contínuo o processo de desenvolvimento individual, estar aberto as novas experiências, tendência à auto realização, ao aperfeiçoamento e à realização das próprias potencialidades; quanto à auto aceitação, cada indivíduo deve ser capaz de se aceitar a si e aos outros, com uma atitude positiva em relação a si mesmo e aos acontecimentos anteriores da sua vida; finalmente, as relações positivas com outros tem por base a manutenção de relações de satisfação, confiança e afetividade com outras pessoas (Queroz et al., 2005).

No Bangladesh, conhecido como um dos mais pobres e mais densamente povoados do mundo, o estudo desenvolvido por Camfield e colaboradores (2007) evidencia que as pessoas relatam níveis de felicidade elevados, mais altos do que os encontrados em muitos outros países, mesmo os desenvolvidos. O estudo desenvolve a análise quantitativa e qualitativa sobre a felicidade e bem-estar subjetivo, contribuindo para o conhecimento da construção e experiência de felicidade e satisfação com a vida em contextos de extrema pobreza económica e, identificando evidências de que a relação entre a riqueza nacional e o bem-estar subjetivo ou felicidade, é pouco significativa. Revela também que para além do rendimento, vários fatores contribuem para a felicidade, tais como a valorização da família, as relações com a comunidade, as competências e realizações pessoais e o cumprimento de obrigações e responsabilidades na vida, para além do nível de respeito e reconhecimento social. A centralidade dos vários tipos de relações emerge de forma significativa, sugerindo no estudo, que as relações são fortemente correlacionadas com o bem-estar subjetivo, especialmente em condições de pobreza e insegurança.

Os estudos sobre o bem-estar no processo de envelhecimento referem com mais frequência os aspetos negativos (perdas e doenças) do que aspetos positivos associados à velhice (sabedoria, experiência e habilidade nos relacionamentos sociais). O estudo desenvolvido por Luz e colaboradores (2007) sobre idosos ativos, indicia que a família e as relações familiares, assim como a dimensão laboral, são fontes de felicidade de grande importância, sendo referenciado que a velhice pode ser um período de experiência acumulada e de liberdade, e que o desenvolvimento de projetos de vida e realizações promovem um maior grau de especialização e capacitação. Outra conclusão refere que as pessoas otimistas possuem eventos genético-biológicos, sócio-históricos e psicológicos adequados,

adaptando-se melhor às transformações que implicam o envelhecimento, existindo um equilíbrio entre as perdas e os ganhos, o que proporciona bem-estar e felicidade (Luz e AmatuZZi, 2007). Para além disso, existem várias evidências que demonstram o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento, minimizando a degeneração provocada pelo envelhecimento e proporcionando desta forma, uma melhoria geral na saúde e qualidade de vida (Freitas et al., 2007).

Alguns estudos demonstram que o desemprego tem um efeito negativo no bem-estar subjetivo (Clark e Oswald, 1994), espelhado na saúde mental e física (Wilson e Walker, 1993). Estes efeitos surgem devido a várias causas, nomeadamente nas distintas formas de encontrar objetivos, de acordo com a personalidade de cada indivíduo, tendo sido também concluído que nem sempre o desemprego causa infelicidade. O estudo de Winkelmann (2006) que aborda as questões do capital social como a qualidade dos grupos, redes sociais, instituições, comunidades e das sociedades, demonstra que este pode ter um efeito positivo nos níveis de bem-estar em desempregados e que, em termos do impacto no comportamento se verifica que os desempregados com maiores perdas são mais propensos a procurar ativamente um emprego no período de um ano (Winkelmann, 2006). Segundo Alvaro, 1992 (citado por Argolo e Araújo, 2004), a influência do desemprego no bem-estar psicológico é maioritariamente negativa, aumentando a probabilidade do surgimento de depressões, baixa auto estima, insatisfação com a vida, dificuldade cognitivas e de relacionamento familiar, assim como o surgimento de transtornos mentais leves (saúde mental geral). Para além destes, o desemprego está relacionado com a deterioração do bem-estar físico e a desagregação social (Argolo e Araújo, 2004).

Keys e colaboradores (2002, citados por Queroz et. al, 2005) defendem que o sentido do bem-estar psicológico é determinado pela interação entre as oportunidades e as condições de vida, a maneira como as pessoas organizam o conhecimento sobre si e sobre os outros assim como as formas como respondem às procura pessoais e sociais. A consciência sobre a existência de um processo de constante deslocamento de metas, em relação a objetivos mais elevados, favorece o ajustamento e a maturidade individual (Queroz et al., 2005). O ministério da saúde dos E.U.A afirma que a saúde mental e o bem-estar percebido afetam de forma positiva várias áreas na vida de uma pessoa, tais como a educação, o emprego, a família e a relação com os outros. A promoção da saúde mental e do bem-estar aporta

melhoramentos na saúde, expectativas de vida, produtividade, resultados educacionais e económicos e reduz a violência e a criminalidade. Por outro lado, o departamento de orientação para a saúde do Reino Unido, define que o bem-estar é um estado positivo da mente e do corpo, potenciando a capacidade de lidar com as situações, a segurança pessoal e um sentido de conexão com os outros, as comunidades e o meio ambiente em geral (Davies et al., 2014).

1.4 - Contributos da horticultura para a qualidade de vida e bem-estar

É reconhecido, por indivíduos e profissionais de saúde, que a jardinagem e a horticultura têm efeitos benéficos para a saúde e para o bem-estar, existindo por parte da comunidade científica um crescente interesse nesta área (Davies et al., 2014). Os estudos desenvolvidos referem a existência de um conjunto de efeitos benéficos percebidos no bem-estar, associados ao trabalho em hortas urbanas (Amstrong, 2000; Baker-Reid e Faggian, 2014; Catanzaro e Ekanem, 2004; Chen et al., 2010; DHC, 2010; Draper e Frredman, 2010; Dunnet e Quasim, 2000; Hawkins et al., 2011; Kingsley et al., 2009; Koura et al., 2012; McFarland et al., 2010; Quayle, 2007; Relf et al., 1992; Rice, 2012; Sempik, 2003; Stigsdotter e Grahm, 2004; Twiss et al., 2003; Van den Berg et al., 2010; Waliczek et al., 2005). Os benefícios mais significativos e amplamente relatados em hortas urbanas estão associados com a saúde e o bem-estar individual e da comunidade (DHC, 2010).

Os benefícios específicos para a saúde, através da redução do stresse, aumento do contacto com a natureza e aumento da atividade física foram documentados em projetos de hortas comunitárias nos Estados Unidos (Catanzaro e Ekanem, 2004), Suécia (Stigsdotter e Grahm, 2004), Holanda (Van den Berg e Clusters, 2011) e Reino Unido (Hawkins et al., 2011; Hawkins et al., 2013). Catanzaro e Ekanem (2004) realizaram um estudo no Tennessee, em dois eventos ligados à horticultura – o *Tennessee Green Industries Field Day* e o *Tennessee State Fair* – baseado num inquérito aos participantes, tendo sido identificado como muito importante pelos inquiridos, o fato das hortas fornecerem uma redução da sensação do stresse e uma interação com a natureza. Os resultados sugerem que, apesar de poderem optar por outras questões ligadas à produção de materiais de origem vegetal e atividades mais individualistas, a valorização dada à interação com a natureza é associada a um conjunto de benefícios que incluem o bem-estar mental. O mesmo resultado é indicado pelo estudo desenvolvido por Stigsdotter e Grahm (2004), que

avaliou o impacto de um jardim ou horta nos locais de trabalho em termos de redução do stresse. Esta investigação, baseada em 953 inquéritos realizados em 9 cidades suecas, demonstrou que o acesso a uma horta e/ou jardim tem um impacto significativo sobre a redução do stresse, para além da relação significativamente positiva entre a frequência de visita a estes espaços e a prevenção do stresse. Também foi demonstrado que a quantidade de plantas no jardim/horta é importante para a sua qualidade restaurativa, isto é, quanto maior a quantidade de plantas/verduras, maior o seu impacto na redução do stresse. O mesmo efeito foi testado por Hawkins e colaboradores (2011, 2013) em dois estudos desenvolvidos no País de Gales. No primeiro (Hawkins et al., 2011), realizado em 94 indivíduos com idades entre os 55 e os 88 anos, foram estudadas a redução de stresse e promoção do envelhecimento saudável na horticultura quando comparado com outras atividades, através do uso de escalas psicométricas de auto avaliação da saúde ao nível do stresse, atividade física e apoios sociais. Os resultados demonstram uma diferença significativa nos níveis de stresse percebidos entre os grupos de atividades distintas como o exercício em ginásio ou caminhadas e os utilizadores de hortas e de jardinagem, tendo sido verificado que os utilizadores das hortas relataram significativamente menos stresse percebido comparativamente com os praticantes de exercício em ginásio, e não ocorrendo diferenças significativas relativamente aos níveis percebidos de apoios sociais e atividade física. Neste estudo, os autores atribuem essa diminuição de níveis de stresse percebido à contribuição potencial do envolvimento com a natureza e restauração psicológica. O segundo estudo (Hawkins et al., 2013) investiga os benefícios para a saúde e o bem-estar da horticultura numa comunidade de idosos, com especial destaque para os benefícios na recuperação de stresse e no envelhecimento saudável, através de entrevistas semiestruturadas a 14 idosos, com idades entre os 53 e ou 82 anos. Os resultados indicam que os utilizadores das hortas valorizam as atividades de jardinagem e estar em espaço aberto/contacto com a natureza como potenciadores de uma ampla gama de benefícios para a sua saúde e bem-estar. Van den Berg e Clusters (2011) no estudo realizado em 30 utilizadores do espaço de Amstelglorie na Holanda, abordaram o impacto da promoção dos neuroendrócinos e restauração efetiva do stresse, através da horticultura e jardinagem. Este estudo, conclui que as atividades de jardinagem e leitura reduzem os níveis de cortisol, mas no caso da jardinagem esse efeito é mais significativo, dado que o humor positivo foi totalmente restabelecido após atividades de jardinagem mas deteriorou-se após os períodos de leitura. Estes autores, que estudaram os utilizadores em atividades de leitura e

jardinagem durante 30 minutos, destacam a primeira evidência experimental de que a jardinagem promove o alívio do stresse agudo.

O benefício para a saúde, no âmbito da promoção do estilo de vida ativo e envelhecimento saudável, foi analisado por Van den Berg e colaboradores (2010), que realizaram na Holanda um estudo com 63 participantes num universo de 121 utilizadores de 12 hortas urbanas, verificando que resultados obtidos comprovam que os espaços de cultivo são promotores de um estilo de vida ativo e contribuem para o envelhecimento saudável. Este estudo incluiu cinco medidas de autoavaliação da saúde (saúde geral percebida, problemas de saúde agudos, limitações físicas, doenças crónicas e idas ao médico), quatro medidas bem-estar percebido (stress, satisfação com a vida, a solidão e os contatos sociais com amigos) e uma medida de avaliação dos níveis de auto avaliação da atividade física no verão. Os resultados demonstram que os utilizadores mais jovens e mais velhos relataram níveis mais elevados de atividade física durante o verão do que vizinhos e, os utilizadores com mais de 62 anos apresentaram níveis mais elevados em todas as medidas de saúde e bem-estar comparativamente com os vizinhos da mesma faixa etária, ao contrário dos utilizadores de faixas etárias inferiores. Outro estudo relevante, desenvolvido por Dunnett e Quasim (2000) destaca os benefícios percebidos do ponto de vista pessoal para utilizadores de hortas urbanas americanas, onde sobressaem a criação de um ambiente agradável, a promoção do relaxamento, a obtenção de respeito pelos outros, a redução do stress, a criatividade e a expressão pessoal. A questão do relaxamento revela uma associação estatisticamente significativa com a redução de stresse, permitindo compreender que os utilizadores associam ao trabalho na horta uma perceção pessoal de relaxamento.

A relação entre as plantas e as pessoas associada ao seu bem-estar percebido foi avaliado em hortas urbanas nos Estados Unidos (Relf et al., 1992) e no Reino Unido (Dunnett & Quasim, 2000). No estudo desenvolvido por Relf e colaboradores (1992), verifica-se uma perceção distinta sobre os valores do espaço verde e hortas, de acordo com o sexo, idade e escolaridade, verificando-se que as pessoas do sexo feminino valorizam mais a beleza das plantas assim como a sensação de bem-estar junto delas, e as pessoas com faixa etária entre os 18 e os 24 anos valoriza a presença de vegetação em espaço públicos, assim como o facto da natureza existente ser essencial para o bem-estar. Em relação à escolaridade, o estudo verifica que existe uma tendência de aumento da perceção na relação positiva entre

as plantas/natureza/bem-estar e o nível de escolaridade, ou seja, quanto mais elevada a escolaridade maior a percepção nesta relação. No estudo desenvolvido por Dunnett e Quasim (2000) em hortas comunitárias no Reino Unido, ficou demonstrado que as pessoas beneficiam do contacto regular com plantas e com a natureza e existe uma influência na percepção do bem-estar individual. Os benefícios físicos percebidos pelos utilizadores como o esforço físico despendido nas mobilizações do solo, o trabalho ao ar livre e a produção de alimentos saudáveis foram mencionados por mais de metade dos utilizadores das faixas etárias iguais ou superiores a 55 anos, ao contrário nas faixas etárias mais jovens, que não valorizaram esse benefício. Nos utilizadores reformados, foi mencionada a questão da ocupação do tempo na produção de alimentos e cuidando da horta, o que permitia estabelecer rotinas e planos diários. Os utilizadores que tinham perdido um ente querido, estabeleceram duas perspetivas distintas – por um lado a perda de interesse pela horta ou, pelo contrário, a horta como espaço terapêutico e de memorial.

O efeito social e terapêutico da horticultura é evidenciado por estudos desenvolvidos no Reino Unido (Sempik et al., 2003) e em Taiwan (Che et al., 2010). No Reino Unido Sempik e colaboradores (2003) avaliaram esse efeito através da revisão de 300 artigos publicados, demonstrando desde logo que a comprovação desse efeito é difícil e subjetivo. Os grupos avaliados incluíam pessoas em recuperação de doenças graves ou lesões, pessoas com deficiência física, dificuldades de aprendizagem, problemas de saúde mental, idosos, criminosos e dependentes de medicamentos ou álcool. Os benefícios percebidos encontrados incluem o aumento da autoestima e autoconfiança, o desenvolvimento de conhecimentos em horticultura, aumento das relações sociais e de trabalho, maior alfabetização, aumento de conhecimentos matemáticos, uma maior sensação de bem-estar geral e a oportunidade de interação social e desenvolvimento de independência. Em Taiwan, Chen e colaboradores (2010) exploraram as dimensões comportamentais em relação às atividades em horticultura, com base em entrevistas abertas e um questionário, levando à identificação da alteração de cinco dimensões: o aumento do humor positivo, o melhoramento na crença relativamente ao meio ambiente e lazer, melhoria das relações sociais e escapatória ao quotidiano.

Através da análise do bem-estar percebido pelos utilizadores de hortas urbanas, os estudos desenvolvidos na Austrália (Baker-Reid & Faggian, 2014; Kingsley et al., 2009) e nos Estados Unidos (Amstrong 2000; Draper & Freedman, 2010), indicam que ao cultivo de

uma horta são atribuídos um conjunto de benefícios que aumentam a qualidade de vida. Armstrong (2000) analisou os benefícios da participação em hortas comunitárias na cidade de Nova York, com base em inquéritos realizados em 20 comunidades de hortas, sendo os motivos de participação nas hortas mais relevantes assinalados o acesso a alimentos frescos, o desfrute da natureza e os benefícios para a saúde. Dos espaços avaliados, 46% correspondiam a hortas localizadas em bairros sociais ou zonas de pessoas com baixos rendimentos, sendo que nestas áreas as hortas comunitárias também contribuíram para a organização e facilitação na resolução dos problemas destas comunidades. No porto de Melbourne, Kingsley e colaboradores (2009) estudaram a perceção do impacto das hortas comunitárias na saúde e bem-estar dos seus membros, tendo sido demonstrado pelo inquérito realizado a 10 utilizadores, que as hortas comunitárias são percebidas como um “santuário”, onde os membros se reúnem e podem fugir das pressões diárias, assim como uma fonte de conselhos e apoio social, um local de valorização pessoal e envolvimento com a comunidade, sendo também percebidos benefícios espirituais, físicos e nutricionais.

A análise dos benefícios, efeitos e motivações associados às hortas comunitárias realizados por Draper e Freedman (2010), com base na revisão bibliográfica de 55 artigos científicos publicados entre 1999 e 2010, identificaram 11 benefícios: 1) benefícios para a saúde em mais de metade das publicações estudadas na forma de atividade física, alimentação saudável e/ou saúde mental; 2) benefícios em termos de acesso a alimentos e promoção da segurança alimentar, mencionados em cerca de um quarto dos estudos que indicavam a produção da sua própria comida como benefício ou motivação para o cultivo de uma horta; 3) benefícios económicos essencialmente identificados nas hortas “empresariais”, onde um pequeno terreno consegue produzir grandes quantidades de vegetais, gerando um valor monetário significativo e poupança; 4) benefício para a educação, desenvolvimento e emprego nos jovens que trabalham espaços de cultivo identificados em mais de metade dos artigos analisados; 5) melhorias nutricionais ou de educação alimentar associadas às oportunidades de emprego, desenvolvimento interpessoal e trabalho em equipa especialmente para utilizadores considerados em situação de risco ou de baixos rendimentos; 6) benefícios associados ao uso e preservação do espaço aberto, valorizando a terra, os processos naturais, a produção agrícola e florestal, a beleza estética e ativa da natureza entre outros, tendo-se verificado que nos artigos estudados 20% declaram explicitamente o uso do espaço aberto ou a sua preservação como um benefício, propósito

ou motivação associado a hortas comunitárias; 7) benefícios ligados à segurança para pessoas e famílias, assim como um meio de prevenção de crimes, mencionado num quinto dos artigos como um benefício não intencional, mas percebido; 8) o lazer e recreação ao ar livre, mencionados em 15% dos artigos em que associavam a diversão ou relaxamento como benefício ou motivação para o trabalho numa horta comunitária; 9) preservação e expressão culturais, sendo as hortas comunitárias um mecanismo através do qual os indivíduos e as comunidades preservam, expressam e afirmam a sua cultura; 10) a interação social e cultivo dos relacionamentos, dado que a natureza coletiva que diferencia as hortas comunitárias das hortas privadas significa que a interação social é inevitável, verificando-se em quase dois terços dos artigos o suporte para esse benefício, indicando que as ações sociais que facilitam o estabelecimento de hortas comunitárias também ajudam a garantir a sua sustentabilidade; 11) os benefícios para a comunidade, resultantes da interação destacada por 25% dos artigos, que discutem a horta como uma comunidade, e cuja mobilização dos participantes e de outros ajuda a resolver outras necessidades dentro da comunidade, dando como exemplo as disputas de terras ocorridas em Nova Iorque, onde a união dos utilizadores das hortas em comunidades permitiu preservar 500 hortas comunitárias. Ainda no ponto de vista psicológico, a satisfação proveniente da alegria de uma colheita bem-sucedida, a diminuição do stress e a sensação de uma conexão espiritual com “Terra Mãe” são sublinhados, assim como a partilha de alimentos e receitas, que contribui para a construção de relacionamentos, que potenciam a coesão da comunidade e aumentam os níveis de aceitação e de pertença foram algumas das conclusões do estudo desenvolvido por Baker-Reid e Faggian (2014).

A satisfação com a vida e a perceção do impacto das hortas na qualidade de vida dos seus utilizadores foi abordado em dois estudos desenvolvidos nos Estados Unidos, por Waliczek e colaboradores (2005) e por Sommerfeld e colaboradores (2010). A influência das atividades de horticultura na perceção da satisfação com a vida foi avaliada por Waliczek e colaboradores (2005), no estado do Texas, que comparou 802 indivíduos divididos entre utilizadores e não utilizadores de hortas, através da utilização de uma escala de avaliação da satisfação com a vida que mede cinco componentes da qualidade de vida: alegria de viver, resolução e coragem, congruência entre desejado e metas alcançadas, auto avaliação em termos físicos, psicológicos, sociais e o otimismo. Os resultados indicam diferenças estatisticamente significativas na comparação entre os utilizadores das hortas e outros, ao

nível dos componentes de satisfação geral com a vida, verificando-se que os utilizadores tinham valores médios mais elevados. Nos componentes avaliados, as diferenças positivas mais elevadas para os utilizadores verificaram-se ao nível da resolução e coragem, otimismo, entusiasmo pela vida e bem-estar físico, para além dos utilizadores classificarem a sua saúde em geral e os seus níveis de atividade física em maior percentagem, que os não utilizadores. O mesmo instrumento de avaliação foi usado por Sommerfeld e colaboradores (2010), que avaliou o efeito da horticultura na qualidade de vida e nível de atividade física de horticultores e não horticultores, com idades superiores a 50 anos. Neste estudo verificou-se que existiam diferenças estatisticamente significativas nas comparações dos valores de satisfação geral com a vida, tendo os horticultores ativos valores médios mais elevados e resultados mais positivos em quatro componentes. Outras questões relacionadas com práticas saudáveis revelaram que, os relatos de atividade física e perceção de saúde foram estatisticamente mais significativas entre os horticultores, quando comparados com os não horticultores.

Os benefícios para a comunidade atribuídos às hortas foram avaliadas por investigadores nos Estados Unidos (Twist et al., 2003), Reino Unido (Dunnett & Quasim, 2000; Quayle, 2007) e Canadá (Wakefield et al., 2007). Dunnett e Quasim (2000) indicaram no seu estudo que em termos de benefícios para a comunidade, a socialização com vizinhos e outras pessoas, permite aos utilizadores reconhecerem nestes espaços uma dimensão social. Por outro lado, a organização e aspeto da horta, originou sentimentos intensos de satisfação pessoal e de reconhecimento pelos outros, em termos de respeito, o que nas faixas etárias correspondentes a pessoas de maior idade, valorizou a imagem externa de si mesmos. A criatividade e a expressão pessoal na horta foi valorizada por utilizadores da faixa etária entre os 35 e 55 anos. Twiss e colaboradores (2003) avaliaram o papel desempenhado pelas hortas comunitárias em comunidades da Califórnia, tendo concluído que estes espaços desempenham importantes funções na melhoria da qualidade de vida, nomeadamente no melhoramento dos aspetos nutritivos e da alimentação, na atividade física e na promoção da saúde pública. O projeto *California Healthy Cities and Communities* (CHCC), que promove uma abordagem inclusiva do sistema como forma de melhorar a saúde da comunidade, apresentou resultados demonstrativos que as hortas comunitárias bem-sucedidas foram desenvolvidas em comunidades que incorporam nestes espaços recursos e liderança, assim como parceiros e voluntários da comunidade. O estudo

sobre o valor dos espaços comunitários no bem-estar social, ambiental, saúde e económico para comunidades e os seus indivíduos foi efetuado por Quayle (2007), que avaliou 22 projetos em quintas, hortas urbanas, jardins e estábulos, tendo sido demonstrado pelos resultados que indivíduos e comunidades beneficiam das interações sociais, da promoção de ações locais sobre questões ambientais globais (reciclagem, compostagem, agricultura biológica, criação de espaços de promoção da vida selvagem) para além da introdução de dietas mais saudáveis na alimentação. No Canadá, Wakefield e colaboradores (2007) elaboraram um estudo similar baseado em *focus group*, numa comunidade de jardineiros e horticultores do sudoeste de Toronto. Nesta investigação, os resultados sugerem que são inúmeros os benefícios para a saúde percebidos pelos utilizadores das hortas comunitárias incluindo o acesso a alimentos de melhor qualidade, melhorias ao nível da nutrição, aumento da atividade física e melhoria na saúde mental. Também foram observados benefícios sociais como promotores de saúde e coesão da comunidade, assim como outros benefícios ligados à saúde como o auxiliar os utilizadores a serem mais ativos mental e fisicamente ou reduzir o stresse.

1.4 - Objetivos do trabalho

O presente trabalho recorre à realização de inquéritos a utilizadores das hortas urbanas do Parque da Devesa, por forma a compreender o impacto que estas têm no bem-estar desta comunidade. Atendendo a este objetivo e, para avaliar o impacto que o trabalho numa horta comunitária tem nos seus utilizadores, foram seleccionados instrumentos de mensuração adequados às questões do bem-estar e da felicidade percebida por cada um.

Por forma recolher dados de caracterização foi inicialmente usado um inquérito sócio demográfico e, para avaliar as questões relativas ao bem-estar recorreram-se a instrumentos de avaliação validados para a população portuguesa, compostos por uma escala de satisfação com a vida e uma escala de felicidade subjetiva. A metodologia utilizada para preconizar esse objetivo é descrita no capítulo 2.

De um modo geral, este estudo pretende através do inquéritos anónimos, interpretar quais os benefícios e perspetivas pessoais de felicidade e satisfação com a vida que os utilizadores das hortas do Parque da Devesa têm sobre a sua vida, e compreender de que forma estas afetam a sua qualidade de vida. Procura ainda apurar, quais os aspetos

positivos percebidos mais relevantes que estes utilizadores aferem à sua participação nas hortas, assim como conhecer os aspetos mais negativos dessa participação.

As escalas de avaliação seleccionadas procuram avaliar duas das componentes mais importantes para a qualidade de vida – a avaliação do grau de satisfação com a vida nos seus vários parâmetros e a avaliação percebida da felicidade subjetiva. Os valores obtidos nas escalas serão relacionadas com os fatores sociodemográficos e com os elementos recolhidos relativamente à periodicidade de visita às hortas, de forma a compreender se as visitas mais ou menos regulares afetam a perceção de satisfação com a vida e felicidade subjetiva.

Finalmente, serão relacionados os valores das duas escalas, aferindo de que forma os parâmetros de satisfação com a vida e a perceção de felicidade se encontram relacionados.

2 – METODOLOGIA

2.1 – Amostra

Os estudos desenvolvidos em hortas urbanas, demonstram que fatores como a satisfação da colheita, o sexo e a idade, a diminuição do stress, a partilha e desenvolvimento de relações pessoais ou a participação cívica contribuem para a perceção de melhoria do bem-estar dos utilizadores de hortas urbanas (Amstrong, 2000; Dunnet e Quasim, 2000; DHC, 2010; Baker-Reid e Faggian, 2014). Desta forma, este estudo procurou utilizar uma amostra representativa dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, tendo recolhido 65 inquéritos, entre 18 e 26 de julho de 2014. No quadro 2.1, apresenta-se a caracterização geral da amostra, cuja análise estatística pode ser verificada nos quadros do Anexo 4.

Quadro 2.1 - Caraterização geral da amostra.

		Total	%
Sexo	Masculino	37	56,9
	Feminino	28	43,1
Idade	25-35	8	13,8
	36-45	15	23,1
	46-55	12	16,9
	56-65	20	30,8
	Mais 65	10	15,4
Estado Civil	Solteiro(a)	6	9,2
	Casado(a)	47	72,3
	Divorciado(a)	4	6,2
	Divorciado(a) c/ companheiro	2	3,1
	Viúvo(a)	3	4,6
	Viúvo c/ companheiro	1	1,5
	União de fato	2	3,1
Habilitações literárias	Sabe ler e escrever	2	3,1
	1º ciclo	11	16,9
	2º ciclo	10	15,4
	3º ciclo	5	7,7
	12º ano	11	16,9
	Bacharelato	2	3,1
	Licenciatura	19	29,2
	Mestrado	5	7,7
Atividade profissional	Trabalhador ativo	29	46,2
	Desempregado	13	20,0
	Reformado	21	32,3
	Estudante	2	1,5

Quadro 2.1 - Caracterização geral da amostra (continuação).

		Total	%
Empregados ativos	Situação contratual	16	55,6
	Recibos Verdes	1	3,4
	Outros	12	41,4
Desempregados	Menos de 1 ano	2	15,4
	Entre 1 a 3 anos	8	61,5
	Mais de 3 anos	3	23,1
Reformados	Menos de 1 ano	0	0
	Entre 1 a 3 anos	2	9,5
	Mais de 3 anos	19	90,5
Agregado familiar	Vive sozinho	3	4,6
	Esposa/marido	20	30,8
	Filhos	4	6,2
	Esposa/marido e filhos	29	44,6
	Com outros familiares	9	13,8
Rendimento mensal líquido	Mais de 1.750, 00€	9	13,8
	Entre 1.250,00 € e 1.750,00€	14	21,5
	Entre 750,00 € e 1.250,00€	15	23,1
	Entre 500,00 € e 750,00€	16	24,6
	Menor ou igual a 500,00€	11	16,9
Tipo de habitação	Moradia arrendada	4	6,2
	Moradia própria	17	26,2
	Apartamento arrendado	6	9,2
	Apartamento próprio	36	55,4
	Habitação social	2	3,1
Freguesia de residência	Urbana	59	90,8
	Rural	6	9,2

Este grupo é composto por utilizadores de ambos os sexos, 57% é constituído por respondentes do sexo masculino e de 43% do sexo feminino.

Em relação à idade, a amostra apresenta como idade mínima dos inquiridos 25 anos e a idade máxima 72 anos. Relativamente à frequência por faixas etárias de idade, a de maior valor percentual é a faixa dos 56-65 anos (30,8%), seguida da faixa etária dos 36-45 anos (23,1%), da faixa dos 46-55 anos (16,9%) e os menos representados são os inquiridos pertencentes à faixa etária dos 26-35 anos (13,8%) e de pessoas com mais de 65 anos (15,4%), tal como se verifica no gráfico da figura 2.1.

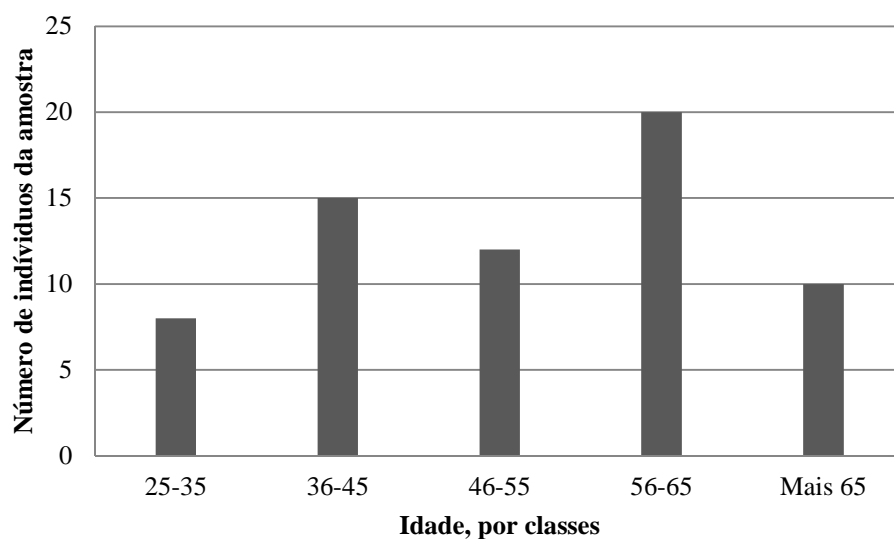


Figura 2.1 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a idade.

Relativamente ao estado civil, em termos percentuais, 72,3% dos inquiridos são casados(as) e 9,2 % solteiros(as), seguidos dos divorciados(as) (6,2%), viúvos(as) (4,6%), e por último os divorciados(as) com companheiro e união de facto, com 3,1 % cada, tal como se verifica no gráfico da figura 2.2.

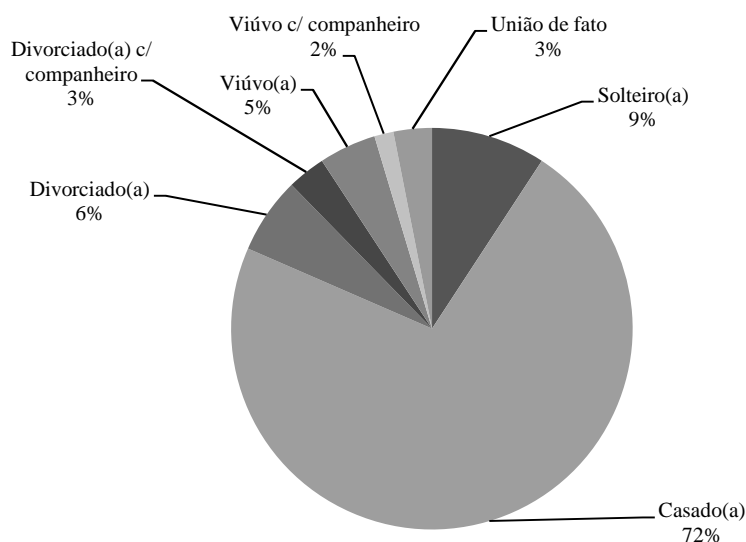


Figura 2.2 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com o estado civil.

Em termos percentuais, a grande maioria dos inquiridos tem licenciatura (29,2%), seguidos de formação com o 12º ano e com o 1º ciclo com 16,9 % cada. Os restantes utilizadores possuem o 2º ciclo (15,4%), o 3º ciclo (7%), o mestrado (7%) e com menos representatividade, os utilizadores que só sabem ler e escrever (3,1%) ou possuem o grau de bacharelato (3,1%). De salientar que 56,9% da amostra possui o 12º ano ou formação superior, tal como se verifica no gráfico da figura 2.3.

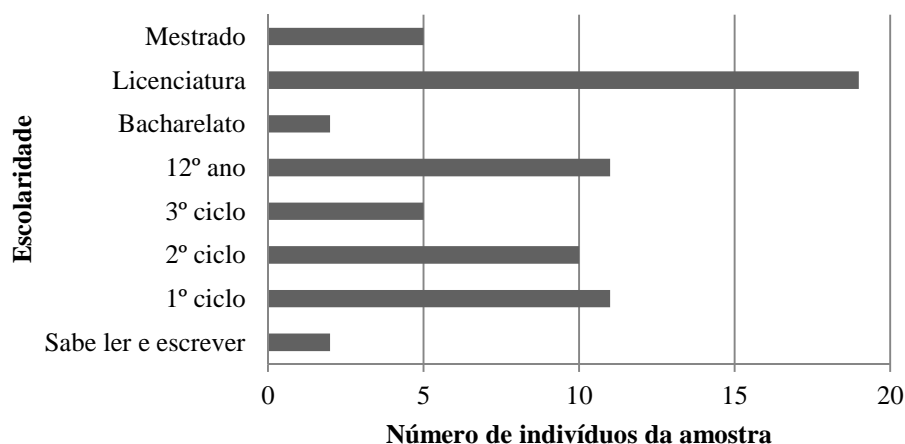


Figura 2.3 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a escolaridade.

Em termos profissionais, a maior parte dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa está empregado (46,2%), seguida de utilizadores reformados (32,3%) e desempregados (20%), tal como se pode verificar na figura 2.4.

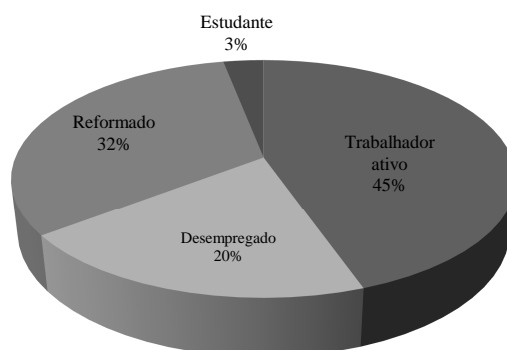


Figura 2.4 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a atividade profissional.

Relativamente aos utilizadores trabalhadores ativos, a maioria está em situação contratual (55,2%), ou em outra situação (41,4%), sendo que os utilizadores que se encontram a recibos verdes são uma pequena minoria (3,4%), tal como se verifica no gráfico da figura 2.5.

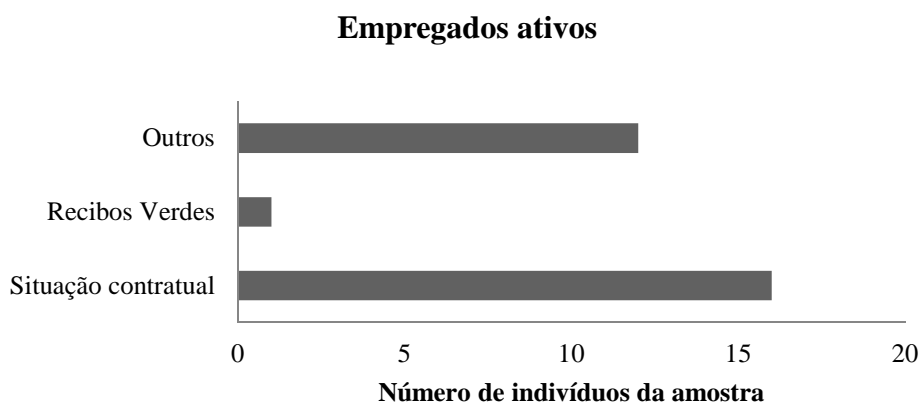


Figura 2.5 – Distribuição da amostra de 29 utilizadores empregados das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a situação laboral.

Nos utilizadores desempregados, verifica-se que a grande maioria está nessa situação entre 1 a 3 anos (61,5%), seguida dos que estão desempregados há mais de 3 anos (23,1%) e há menos de 1 ano (15,4%), como se verifica no gráfico da figura 2.6.

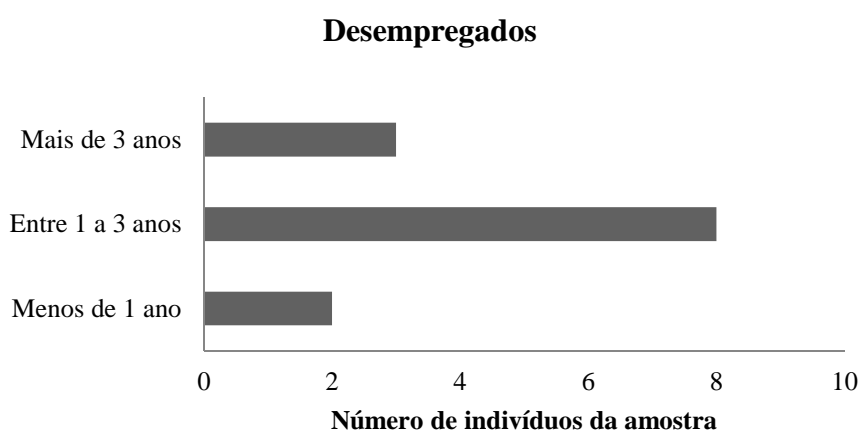


Figura 2.6 – Distribuição da amostra de 13 utilizadores desempregados das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a duração da situação de desemprego.

A grande maioria da amostra está reformada há mais de 3 anos (90,5%), e uma pequena minoria entre 1 a 3 anos (9,5%), não existindo utilizadores reformados há menos de 1 ano, como poderemos verificar no gráfico da figura 2.7.

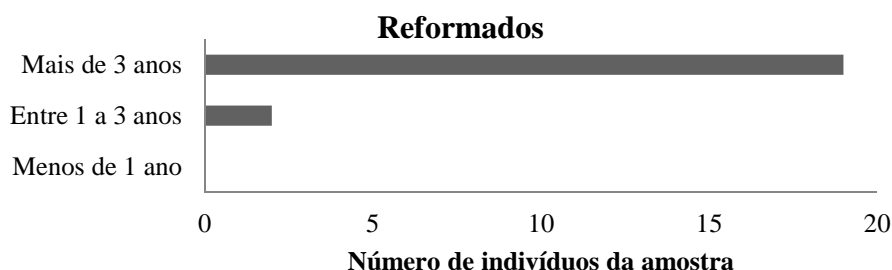


Figura 2.7 – Distribuição da amostra de 21 utilizadores reformados das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a duração da situação de reformado.

O agregado familiar da maioria dos utilizadores é composto por marido, esposa e filhos (44,6%) e por marido e esposa (30,8%). Os restantes utilizadores possuem um agregado composto por outros familiares (13,8%), só pelos filhos (6,2%) ou vivem sozinhos (4,6%). Na figura 2.8 poderemos verificar o gráfico de distribuição.

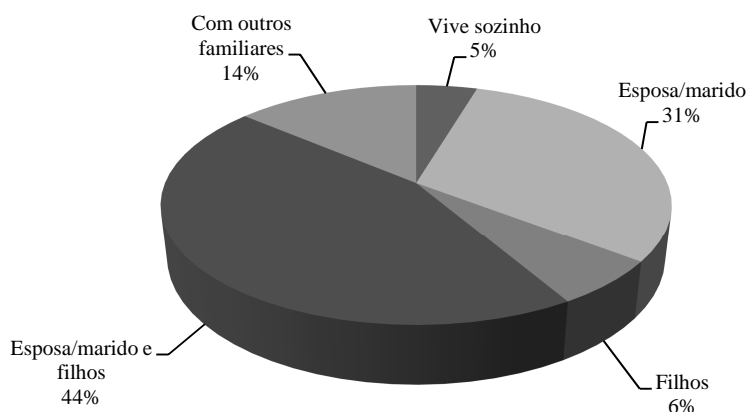


Figura 2.8 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com o agregado familiar.

Relativamente aos rendimentos mensais líquidos, tal como se verifica no gráfico da figura 2.9, existe uma distribuição equilibrada entre os rendimentos que variam acima de 500,00 € e abaixo de 1.750,00 €, verificando-se que o rendimento entre 500,00€ e 750,00€ tem a

maior percentagem (24,6%), seguida dos rendimentos entre 750,00€ e 1.250,00€ (23,1%) e os rendimentos entre 1.250,00€ e 1.750,00€ (21,5%). Nos rendimentos menos representados entre os utilizadores, verifica-se os abaixo de 500,00€ mensais (16,9%) e os rendimentos mensais acima de 1.750,00€ (13,8%).

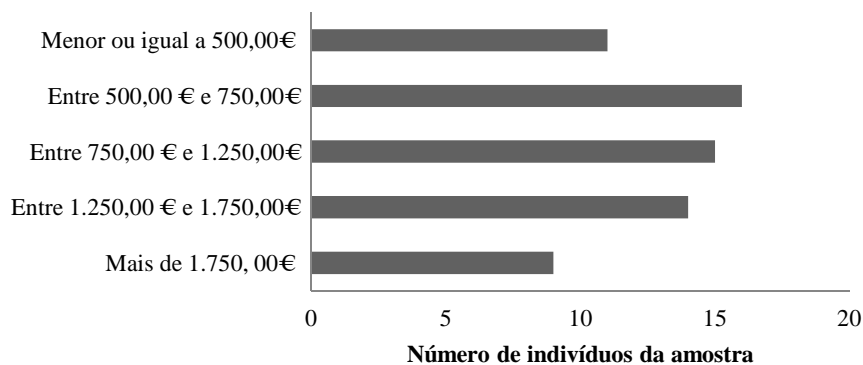


Figura 2.9 – Distribuição da amostra de 65 utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com o rendimento mensal líquido.

O tipo de habitação da amostra de utilizadores apresenta uma maioria significativa com habitação própria, distribuída por apartamento (55,4%) e por moradia (26,2%). Os restantes habitam em apartamentos arrendados (9,2%), moradias arrendadas (6,2%) e uma minoria em habitação social (3,1%) como poderemos verificar o gráfico da figura 2.10.

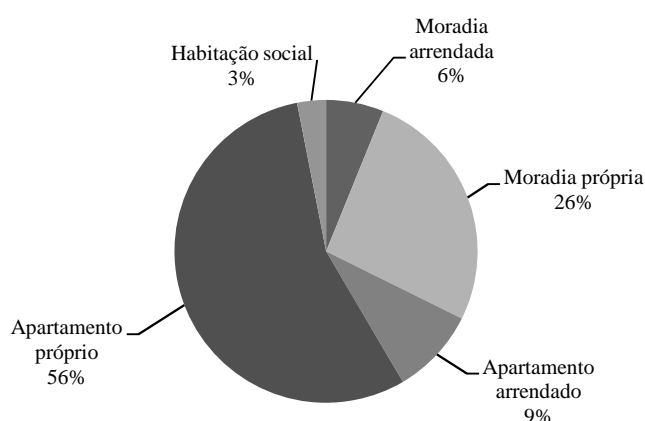


Figura 2.10 – Distribuição da amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com o tipo de habitação.

Quanto à freguesia de residência, a esmagadora maioria dos utilizadores da amostra vive nas freguesias urbanas (90,77%), que representam as freguesias da União de freguesias de Vila Nova de Famalicão e Calendário, União de freguesias de Antas e Abade de Vermoim, Brufe e Gavião. Os restantes (9,23%) habitam em freguesias da periferia urbana, de acordo com os dados disponíveis no Anexo 4, quadro 12.

2.2 – Instrumentos

Por forma a avaliar o impacto das hortas no bem-estar físico, mental e emocional recorreu-se à administração do questionário sociodemográfico (Anexo 5), a escala da satisfação com a vida (Anexo 6) e a escala da felicidade subjetiva (Anexo 7).

O questionário sócio demográfico pretendeu caracterizar os utilizadores de acordo com o sexo, idade, estado civil, grau de escolaridade, atividade profissional, constituição do agregado familiar, rendimento, tipo de habitação e freguesia de residência. Na atividade profissional foi diferenciada a profissão atual, o tipo de vínculo e a profissão anterior. Para além disso foi elaborada uma questão sobre há quanto tempo os utilizadores estariam em situação de desemprego ou aposentados. Para caracterizar objetivamente o resultado da participação neste projeto, foram elaboradas questões relativas à periodicidade de trabalho no talhão, produção obtida, culturas mais significativas, destino dos produtos e o impacto que os utilizadores consideravam como relevante deste projeto, nas suas vidas. O questionário sócio demográfico foi elaborado essencialmente com perguntas de escolha múltipla, para facilitar a compreensão dos participantes.

Para definir os instrumentos de avaliação de bem-estar, foi elaborada uma pesquisa bibliográfica de escalas que fossem de encontro ao objetivo do estudo. Assim sendo, foram selecionadas duas escalas: escala da satisfação com a vida (Pais Ribeiro e Cummins, 2008) e a escala da felicidade subjetiva (Pais Ribeiro, 2012), ambas validadas para a população portuguesa.

A escala da satisfação com a vida (designada por BEP), validada para a população portuguesa por Pais Ribeiro e Cummins em 2008, pretende avaliar o bem-estar subjetivo e define-se como uma avaliação emocional e cognitiva que as pessoas fazem das suas vidas, frequentemente referidas como o grau “satisfação com a vida em geral”. A escolha dos domínios que este instrumento avalia teve por base o critério de que os domínios devem constituir o primeiro nível de desconstrução da “satisfação com a vida em geral”, cada

domínio deverá descrever um amplo aspeto da vida passível de ser avaliado objetiva e subjetivamente, e, deve também constituir uma variável indicadora em oposição a uma variável causal segundo a distinção. Assim, esta escala avalia o índice de bem-estar pessoal de acordo com sete domínios: satisfação com o nível de vida, a saúde, a realização pessoal, as relações pessoais, o sentimento de segurança, a ligação à comunidade, a segurança com o futuro e a espiritualidade ou religião. Para cada domínio é apresentada uma escala de *likert* de “0” (extremamente insatisfeito) a “10” (extremamente satisfeito), com uma posição intermédia neutra, sendo que o índice de bem-estar pessoal é calculado numa escala percentual de 0 a 100. Estes critérios constroem o primeiro nível de desconstrução da “satisfação com a vida em geral” (Pais Ribeiro e Cummins, 2008).

A escala de felicidade subjetiva, desenvolvida por Lyubomirsky e Lepper em 1999 foi adaptada para a população portuguesa por Pais Ribeiro em 2012 e avalia fato de se considerar a felicidade como indicador de bem-estar subjetivo, estando esta refletida numa categoria de bem-estar abrangente e molar (Diener, 1994 citado por Pais Ribeiro, 2012). Esta escala inclui quatro itens compostos por afirmações em que se pede aos inquiridos para se caracterizarem a si próprios por comparação com os seus pares, em termos absolutos e relativos, e outros dois itens consistem em descrições de felicidade e infelicidade. A resposta é dada numa escala de *likert* com sete posições, ancorada em duas afirmações antagónicas que expressam o nível de felicidade a falta dela (Pais Ribeiro, 2012).

2.3 - Procedimento

A metodologia definida para recolha dos instrumentos baseou-se em reuniões com grupos de utilizadores das hortas do Parque da Devesa, tendo sido convidados pelo gabinete das hortas urbanas de Famalicão, todos os utilizadores das hortas do Parque da Devesa. Os convites foram distribuídos de acordo com os grupos de utilizadores já constituídos, integrantes nas 6 casas de ferramentas existentes no espaço. Foram convocados entre 29 a 32 utilizadores por casa, entre os dias 18 e 26 de julho de 2014, tendo sido realizadas seis reuniões, com o objetivo de responder aos instrumentos e dar contributos para a melhoria das hortas. Na figura 2.11, apresentam-se algumas imagens recolhidas em algumas das sessões efetuadas.



Figura 2.11 – Imagens das sessões de recolha de inquéritos aos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, julho, 2014.

Inicialmente foi entregue aos participantes o consentimento informado, que continha o enquadramento, âmbito e objetivo do presente estudo, assim como a referência à sua confidencialidade. No início da sessão (antes dos participantes responderem ao questionário), foi explicado o procedimento e objetivos dos inquéritos, com a leitura do consentimento. Em seguida, este foi assinado e recolhido de todos os participantes.

Posteriormente, procedeu-se à entrega dos instrumentos a todos os participantes que decidiram integrar esta investigação – caracterização sociodemográfica, escala de satisfação com a vida e escala da felicidade subjetiva. De seguida foi efetuada a leitura oral do mesmo, questão a questão, por forma a assegurar a resposta a todas as questões e o esclarecimento de dúvidas.

As principais dúvidas apresentadas pelos sujeitos prenderam-se com as questões 12 e 14 do questionário socio demográfico e com as questões 3 e 4 da escala da felicidade subjetiva. Relativamente à questão 12, os inquiridos mostraram dificuldades em quantificar a quantidade de verduras produzidas. Em relação à questão 14, muitos dos inquiridos salientaram que existiam várias respostas possíveis com as quais se identificavam. Na escala da felicidade subjetiva, as questões 3 e 4, que abordam as descrições da felicidade e infelicidade, os participantes demonstraram alguma dificuldade na interpretação das questões, atendendo ao modo como as questões estão formuladas. Após o preenchimento, os instrumentos foram sendo entregues à investigadora principal.

Por forma a recolher contributos e opiniões pessoais relativos ao espaço e ao funcionamento das hortas do Parque da Devesa, no final dos inquéritos foram distribuídas 3 cartões de cores distintas – amarela, azul e verde – e colocados 3 painéis brancos, cada

um identificado com a respectiva cor – amarelo para pontos positivos, azul para pontos negativos e verde para sugestões.

A recolha de contributos foi efetuada de forma anónima, através da solicitação por escrito em cada cartão e de acordo com a cor, os pontos positivos, pontos negativos e sugestões. Após este preenchimento, os cartões foram colocados pelos utilizadores no respetivo painel, sendo posteriormente distribuídos de acordo com três aspetos – funcionamento, instalações e equipamentos e outros. A avaliação dos contributos realizou-se oralmente, tendo sido promovida a discussão entre os utilizadores sobre as questões expostas em cada um dos painéis.

A análise de dados dos instrumentos, foram tratados através do programa de *SPSS Statistics*, versão 15.0. tendo sido inicialmente avaliados os dados estatísticos de média, desvio padrão, e a distribuição das frequências e percentagens para todas as variáveis recolhidas. Posteriormente foram cruzadas as variáveis em testes de correlação e dependência, tendo sempre em atenção as hipóteses teóricas e os níveis de medida das variáveis, transformando o resultado final em quadros ou gráficos, que facilitam a sua leitura. A análise dos dados referentes às opiniões e sugestões dos participantes foram transcritos, tendo sido analisados de forma qualitativa.

3 – ANÁLISE DA RESULTADOS

3.1 - Caracterização e análise da utilização das hortas

3.1.1 Periodicidade de trabalho nas hortas

Relativamente à periodicidade de trabalhos na horta, e tal como se verifica na figura 3.1, os utilizadores da amostra trabalham com muita regularidade na sua horta, sendo que a maior parte (47,7%) dedica alguns dias por semana a essa tarefa, enquanto outros trabalham diariamente no seu talhão (41,5%). Os restantes trabalham, pelo menos, uma vez por semana (10,8%). Os dados apresentam-se descritos no Anexo 8, quadro 13.

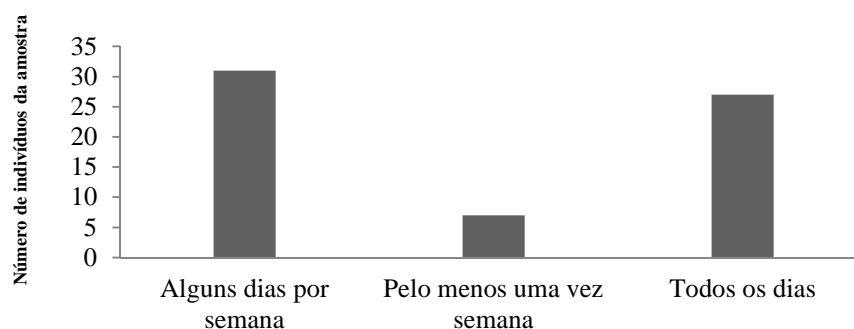


Figura 3.1 – Distribuição da amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa, de acordo com a periodicidade de trabalhos na horta.

3.1.2 Principais culturas e quantidade produzida

Entre as culturas mais produzidas, as referentes à família das solanáceas (tomate, beringela, pimento) são as mais representadas (25,7%), seguida da família das brássicas (couves, nabo) com 17,3% e das fabáceas (feijão, fava, ervilha) com 16,1%. A família das cucurbitáceas (pepino, curgete, abóbora, melão) são cultivadas por 12,4% dos utilizadores da amostra e a família das aliáceas (cebola, alho, cebolinho), representam 9,6%. Outras famílias representantes de culturas como as alfaces, a beterraba, o aipo, a cenoura ou as ervas aromáticas representam 18,9% dos cultivos. De salientar que a diversificação de culturas nos talhões é evidente, dado que várias culturas são efetuadas pelo mesmo

utilizador, tal como se verifica no quadro 3.2, cujos valores poderão ser verificados no Anexo 9.

Quadro 3.1 – Tipos de cultura por famílias, produzidas pela amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Culturas		Frequência de indivíduos	Percentagem
Famílias de Culturas(a)	Solanáceas	64	25,7%
	Brássicas	43	17,3%
	Cucurbitáceas	31	12,4%
	Fabáceas	40	16,1%
	Aliáceas	24	9,6%
	Outras Famílias	47	18,9%

Relativamente à quantificação da produção obtida por cada utilizador da amostra, verifica-se que a média de produção é de 61,35 kg, com um desvio padrão de 39,080 (Anexo 8, quadro 14). De acordo com gráfico da figura 3.12, verifica-se que a maior percentagem de utilizadores (21,5%) produziu 50 kg de verduras, sendo que o valor mínimo produzido foi de 1,5 kg e o máximo foi de 200 kg (Anexo 8, quadro 15).

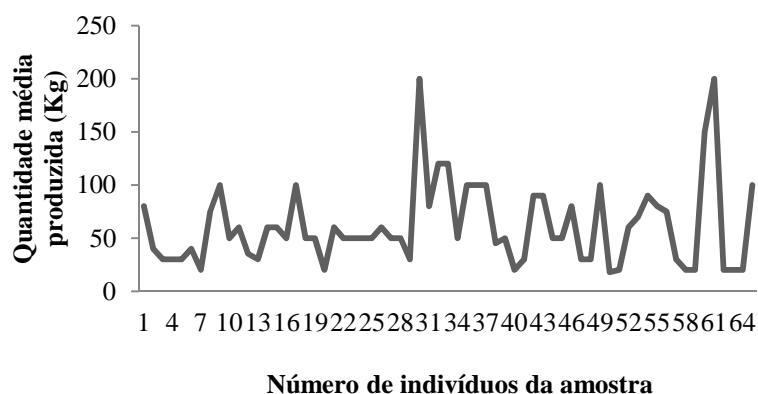


Figura 3.2 – Distribuição da produção média da horta (em kg), pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

3.1.3 Destino dos vegetais produzidos

Relativamente ao destino dos produtos da horta, na amostra de utilizadores, verificou-se que o consumo próprio e o consumo próprio partilhado com a família, são os principais destinos da produção obtida (Anexo 8, quadro 16). Na figura 3.3, apresentam-se os valores percentuais obtidos.

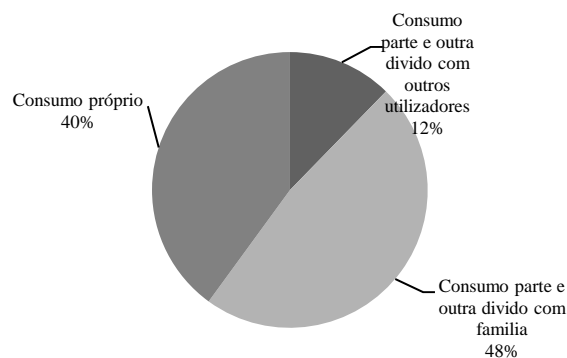


Figura 3.3 – Distribuição percentual do destino dos produtos da horta, pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

3.1.4 Benefícios percebidos

As perspetivas percebidas pelos utilizadores relativamente às mudanças nas suas vidas desde que iniciaram o cultivo do talhão, apontam na maioria para a ocupação do tempo livre e relaxamento (24,4%) e também para a produção própria de alimentos saudáveis (23,7%). Outras mudanças assinaladas foram a maior sensibilização para questões ambientais (11,5%), o aumento do consumo de produtos biológicos (9,9%), o maior cuidado na alimentação (9,2%), a prática de exercício físico (8,4%) e a interação com os outros (e.g., “*Passei a falar com mais pessoas*”) (6,9%). Os menos significativos foram a interação com filhos e netos (3,8%) e a diminuição de idas ao médico (2,3%). Apresentam-se no Quadro 3.2, os valores encontrados na amostra.

Quadro 3.2 – Perspetivas dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa relativamente ao impacto das hortas na sua vida.

Perspetiva dos utilizadores	Frequência de indivíduos	Percentagem
Alimentos saudáveis produzidos por próprio	31	23,7%
Ocupação que preenche e relaxa	32	24,4%
Pratica exercício físico	11	8,4%
Mais cuidado com a alimentação	12	9,2%
Mais interação com filhos e netos	5	3,8%
Menos idas ao médico	3	2,3%
Mais atento a questões ambientais	15	11,5%
Mudança alimentação para produtos biológicos	13	9,9%
Falar com mais pessoas	9	6,9%

3.1.5 Análise entre as variáveis sociodemográficas e periodicidade de visita

Efetuiu-se a correlação entre a periodicidade de visita e as variáveis sociodemográficas (Anexo 8, quadro 17), tendo-se verificado que existiam correlações positivas estatisticamente significativas para as variáveis idade, escolaridade, atividade profissional, duração da situação de reformado e rendimento mensal. Para todas foi utilizado o teste ANOVA (Anexo 8, quadro 18), que confirmou a correlação positiva estatisticamente significativa, rejeitando-se a hipótese nula, isto é, cada uma delas está estatisticamente correlacionada com a periodicidade de visita.

Na relação entre a idade e a periodicidade, os resultados mostram que quanto maior a faixa etária, mais regular se torna a visita à horta, isto é, são as pessoas de mais idade que mais vezes por semana se deslocam à horta, tal como se verifica no Quadro 3.3.

Quadro 3.3 – Relação entre as variáveis idade e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Idade	Periodicidade visita horta		
	Todos os dias	Alguns dias por semana	Pelo menos uma vez semana
25-35 anos	11,1%	55,6%	33,3%
36-45 anos	26,7%	53,3%	20,0%
46-55 anos	36,4%	54,5%	9,1%
56-65 anos	60,0%	40,0%	,0%
Mais de 65 anos	60,0%	40,0%	,0%

Na relação entre a escolaridade e a periodicidade, os resultados revelam que os níveis de escolaridade mais baixos representam a amostra de utilizadores com maior periodicidade de visita à horta, enquanto o nível de escolaridade mais elevado representa menos idas às hortas, embora a regularidade de visita seja equilibrada em níveis de escolaridade mais elevados tal como demonstra os dados do Quadro 3.4.

Quadro 3.4 – Relação cruzada entre as variáveis escolaridade e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Periodicidade	Escolaridade							
	sabe ler e escrever	1º ciclo / 4ª classe	2º ciclo / 6º ano	3º ciclo / 11º ano	12º ano	Bach.	Licenc.	Mestr.
Todos os dias	7,4%	29,6%	14,8%	3,7%	18,5%	3,7%	14,8%	7,4%
Alguns dias por semana	0,0%	9,7%	19,4%	12,9%	19,4%	3,2%	35,5%	0,0%
Pelo menos uma vez semana	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	57,1%	42,9%

Na relação entre ocupação nas atividades profissionais e a periodicidade os resultados mostram que as pessoas com maior atividade (profissionais ativos e estudantes) representam a amostra de utilizadores com menor periodicidade de visita à horta, enquanto as pessoas desempregadas e reformadas representam maior periodicidade de idas às hortas, tal como demonstram os dados do Quadro 3.5.

Quadro 3.5 – Relação entre as variáveis atividade profissional e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Periodicidade visita horta	Atividade profissional			
	Empregado	Desempregado	Reformado	Estudante
Todos os dias	22,2%	25,9%	51,9%	,0%
Alguns dias por semana	58,1%	16,1%	22,6%	3,2%
Pelo menos uma vez semana	85,7%	14,3%	,0%	,0%

Na relação entre a periodicidade de visita e a duração da situação de reformado verifica-se, de acordo com os dados do Quadro 3.6, que as pessoas reformadas há menos tempo representam a amostra de utilizadores com maior periodicidade de visita à horta, enquanto as pessoas reformadas entre 1 a 3 anos são os que visitam a horta com menos periodicidade.

Quadro 3.6 – Relação entre as variáveis reformados e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Periodicidade visita horta	Reformado		
	Há menos de 1 ano	Entre 1 e 3 anos	Mais 3 anos
Todos os dias	48,1%	7,4%	44,4%
Alguns dias por semana	77,4%	0,0%	22,6%
Pelo menos uma vez semana	100,0%	0,0%	0,0%

Na relação entre os rendimentos e a periodicidade de visita às hortas os resultados indicam que as pessoas com menos rendimentos representam a amostra de utilizadores com maior periodicidade de visita à horta, enquanto as pessoas com maiores rendimentos utilizam a horta com menos periodicidade, sendo o grupo com rendimentos entre os 550,00€ e os 750,00 € o que maior periodicidade visita as hortas tal como os dados representados no Quadro 3.7.

Quadro 3.7 – Relação entre as variáveis rendimento e periodicidade de visita dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Periodicidade visita horta	Rendimento mensal				
	Mais de 1.750 €	Entre 1.250 € e 1.750 €	Entre 750 € e 1.250 €	Entre 500 € e 750 €	Menos de 500 €
Todos os dias	3,7%	18,5%	14,8%	40,7%	22,2%
Alguns dias por semana	19,4%	25,8%	25,8%	16,1%	12,9%
Pelo menos uma vez semana	28,6%	14,3%	42,9%	0,0%	14,3%

3.1.6. Análise entre as variáveis da atividade profissional e as mudanças percebidas

Na atividade profissional, que no questionário sociodemográfico foi caracterizada de acordo com três categorias distintas – empregados ativos, desempregados e reformados – foi relacionada através da tabulação cruzada, com cada uma das mudanças percebidas pela amostra de utilizadores. Assim, de acordo com os dados do quadro 3.8, e relativamente às alterações na perspetiva de vida com a prática da horta, verificou-se que são os inquiridos profissionalmente ativos os que mais valorizam a produção de alimentos saudáveis e uma ocupação que preenche e relaxe. No caso dos inquiridos em situação de desemprego, destaca-se significativamente a maior interação com os filhos e netos que o cultivo da horta proporciona. A categoria dos reformados está bastante presente, com um alargado leque de motivações que se prendem com a ocupação/ relaxamento, a prática de exercício físico, a diminuição de idas ao médico, o cuidado com a alimentação e consciência ambiental, e a diminuição do isolamento social com a valorização de aspetos relacionados com a interação dentro e fora da família.

Quadro 3.8- Relação cruzada entre as distintas ocupações quanto à atividade profissional e os benefícios percebidos nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Atividade profissional	Benefícios percebidos								
	Alimentos saudáveis produzidos por mim	Ocupação que preenche e relaxa	Prática exercício físico	Cuidado com a alimentação	Mais interação com filhos e netos	Menos idas ao médico	Mais atento a questões ambientais	Alimentação com produtos biológicos	Falar com mais pessoas
Empregado	53,3%	37,5%	18,2%	25,0%	20,0%	0,0%	33,3%	23,1%	11,1%
Desempregado	16,7%	25,0%	27,3%	16,7%	40,0%	33,3%	26,7%	15,4%	22,2%
Reformado	30,0%	37,5%	54,5%	58,3%	40,0%	66,7%	40,0%	61,5%	66,7%

Também de se aplicou a correlação de Pearson dentro de cada categoria, ou seja, ao tipo de vínculo profissional nos empregados ativos, e a duração da situação de empregado e desempregado tal como se verifica no quadro 3.9, existe uma correlação positiva estatisticamente significativa entre os empregados ativos e a “prática de mais exercício físico” e o “falar com mais pessoas” assim como entre os reformados e o “cuidado com a alimentação”, a “alimentação com produtos biológicos” e o “falar com mais pessoas”.

Quadro 3.9 - Relação cruzada entre as distintas ocupações quanto à atividade profissional e os benefícios percebidos nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Benefícios Percebidos		Empregado	Desempregado	Reformado
Alimentos saudáveis produzidos por mim	Pearson Correlation	-,012	,046	,025
	Sig. (2-tailed)	,926	,720	,844
Ocupação que preenche e relaxa	Pearson Correlation	,125	-,166	-,089
	Sig. (2-tailed)	,322	,188	,480
Prático exercício físico	Pearson Correlation	,259(*)	-,067	-,200
	Sig. (2-tailed)	,037	,595	,110
Cuidado com a alimentação	Pearson Correlation	,174	-,001	-,253(*)
	Sig. (2-tailed)	,165	,996	,042
Mais interação com filhos e netos	Pearson Correlation	,059	-,193	-,013
	Sig. (2-tailed)	,641	,124	,918
Menos idas ao médico	Pearson Correlation	,162	-,147	-,117
	Sig. (2-tailed)	,198	,243	,353
Mais atento a questões ambientais	Pearson Correlation	,112	-,157	-,078
	Sig. (2-tailed)	,375	,211	,537
Alimentação com produtos biológicos	Pearson Correlation	,163	,018	-,304(*)
	Sig. (2-tailed)	,194	,889	,014
Falar com mais pessoas	Pearson Correlation	,261(*)	-,061	-,293(*)
	Sig. (2-tailed)	,037	,630	,019

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Para todos se aplicou o teste estatístico da ANOVA (Anexo 10, quadros 19,20,21,22 e 23) tendo-se verificado que para todas o nível de significância $p > 0,05$. Assim, os resultados mostram que a atividade profissional não está relacionada com os resultados obtidos nos benefícios percebidos pelos utilizadores da amostra.

3.2 - Instrumento ‘Satisfação com a Vida’ e ‘Felicidade Subjetiva’

3.2.1 A percepção dos utilizadores relativamente à sua satisfação com a vida

Na escala da satisfação com a vida, foi efetuado o somatório das pontuações em cada questão, sendo o valor médio global encontrado de 52,12 numa escala entre 0 e 70 pontos possíveis, com um desvio padrão de 9,880 (Anexo 11, quadro 24). Nesta escala, o valor mínimo encontrado foi de 21 valores e o valor máximo foi de 70. (figura 3.4).

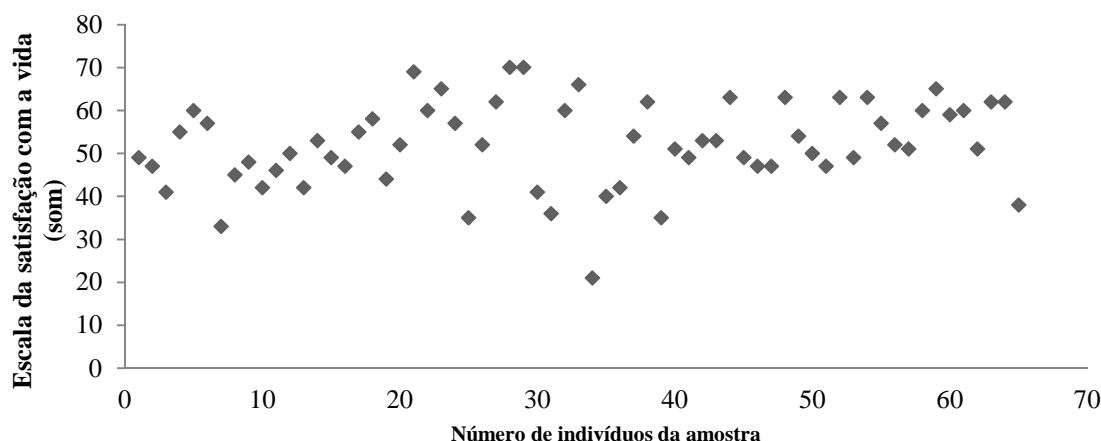


Figura 3.4 – Distribuição do somatório da escala da satisfação com vida pelos 65 indivíduos da amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

De acordo com Pais Ribeiro e Cummins (2008), existe uma média que reporta os valores da satisfação com a vida em 44 países, que varia entre os 60 e os 80%, atendendo à diversidades de culturas e padrões de vida de cada país. Especificamente para a população portuguesa o valor médio está sinalizado em 68,92%. Extrapolando o valor médio obtido na amostra para o seu valor percentual, verifica-se que a média do bem-estar subjetivo dado pela escala da satisfação com a vida dos utilizadores da amostra é de 74,46%, encontrando-se por isso, acima dos valores médios encontrados para a população portuguesa.

3.2.2 A percepção dos utilizadores relativamente à felicidade subjetiva

A escala da felicidade subjetiva, avaliada através de quatro questões, analisa a felicidade do ponto de vista pessoal, em comparação com os outros assim como a avaliação do otimismo e pessimismo percebido, variando na escala entre 1 e 7 em que 4 é considerado

valor neutro. No Anexo 11, quadro 25, encontram-se descritos os valores da análise estatística das quatro variáveis estudadas.

A primeira questão de avaliação da felicidade pessoal, indica para o valor 1 tratar-se de “uma pessoa que não é o muito feliz” e para o valor 7 tratar-se de “uma pessoa muito feliz”. A média da amostra utilizada neste estudo é de 5,65 (acima do valor neutro) com um desvio padrão de 1,037 e um valor mínimo de 2 e máximo de 7. A maioria da amostra apresenta resultados com valores de 5 (33,8%), seguindo-se os de 6 (32,3%). O valor máximo (7) é avaliado por 23,1% dos participantes, o valor neutro (4) por 9,2% e o valor 2 por 1,5% da amostra. Desta forma poderemos concluir que os utilizadores da amostra sentem-se, em geral, pessoas felizes. Nenhum elemento da amostra assinalou o valor 1 e 3 (Anexo 11, quadro 26). Na figura 3.5, está representado o gráfico dos valores obtidos.

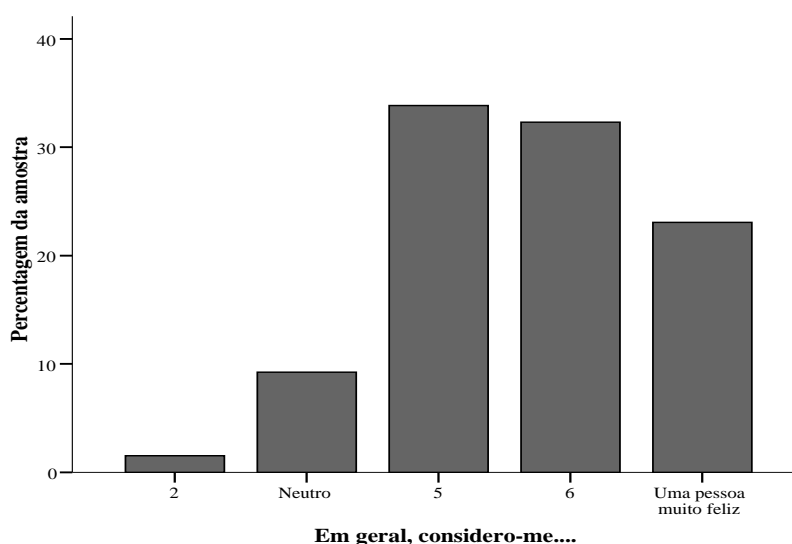


Figura 3.5 – Distribuição percentual da felicidade subjetiva da amostra, de acordo com a perspetiva pessoal de felicidade dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

A segunda questão, que avalia a perspetiva da felicidade pessoal em comparação com os outros, indicando para o valor 1 tratar-se de “uma a pessoa menos feliz” e para o valor 7 tratar-se de “uma pessoa mais feliz”. A média dos valores obtidos pela amostra é de 5,62 (acima do valor neutro) com um desvio padrão de 0,995 e um valor mínimo de 2 e máximo de 7. A maioria avalia a sua felicidade comparada com os outros no valor 6 (43,1%), seguida do valor 5 (27,7%), o valor neutro (4) por 10,8% e o valor máximo (7) é avaliado por 16,9% da amostra, sendo que o valor 2 é indicado por 1,5% dos utilizadores. Nenhum elemento da amostra assinalou o valor 1 e 3, podendo por isso concluir-se que os

utilizadores da amostra se sentem mais felizes em relação aos outros. Na figura 3.6 pode verificar-se a representação gráfica dos dados da amostra, elaborados com base nos valores indicados no Anexo 11, quadro 27.

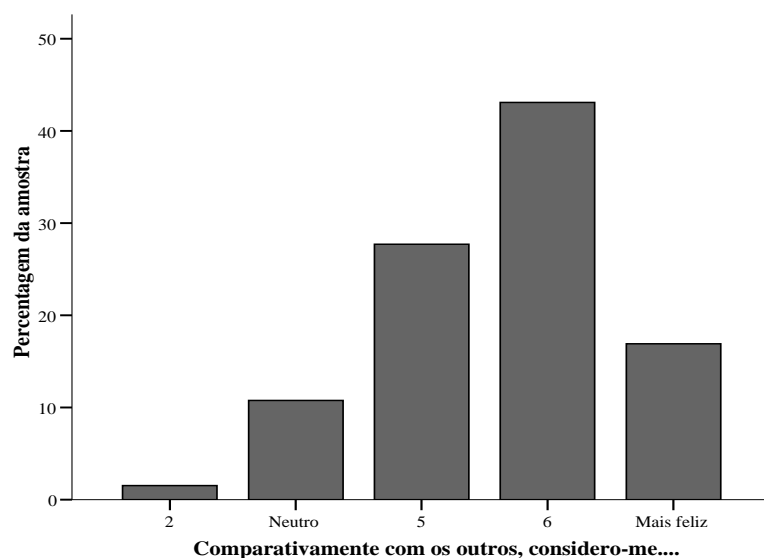


Figura 3.6 – Distribuição percentual da felicidade subjetiva da amostra, de acordo com a comparação da felicidade pessoal dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa com os outros.

A caracterização da perspetiva pessoal do otimismo em relação à vida é avaliada na terceira questão, indicando para o valor 1 o fato do inquirido não se rever nessa caracterização indicado por “de modo nenhum” e para o valor 7 da sua caracterização “em grande parte”. A média da amostra é de 5,31 (acima do valor neutro) com um desvio padrão de 1,249 e um valor mínimo de 2 e máximo de 7. Uma grande parte da amostra avalia o seu otimismo para com a vida no valor (6) (32,3%), seguida do valor (5) (27,7%), sendo que a identificação em grande parte com esta avaliação (7) é referida por 18,5% da amostra, o valor neutro (4) por 10,8% sendo que o valor (2) é indicado por 1,5% e o valor (3) por 9,2% dos utilizadores da amostra. Em geral, os participantes tendem a apresentar valores menores de otimismo em comparação com a sua felicidade pessoal e comparada com outros, no entanto, e de um modo geral, podemos assumir que eles se sentem optimistas e positivos em relação à vida. Nenhum elemento da amostra assinalou o valor 1, ou seja, ninguém identificou o valor inferior da escala que referencia o fato de não se identificarem de todo com uma perspetiva positiva e otimista da vida, tal como se verifica nos dados do Anexo 11, quadro 28 e no gráfico da figura 3.7.

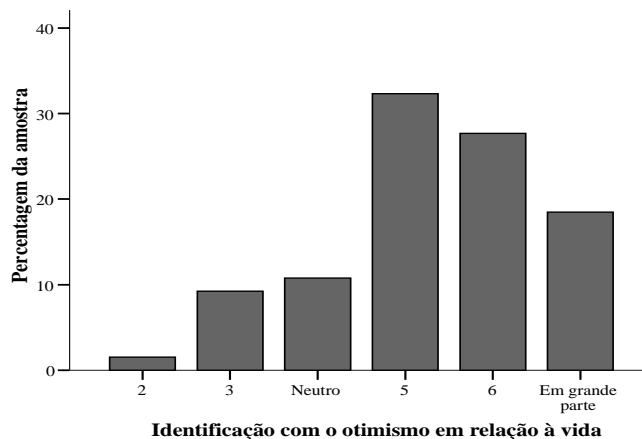


Figura 3.7 – Distribuição percentual da felicidade subjetiva da amostra, de acordo com a perspetiva pessoal do otimismo em relação à vida dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Na quarta questão, a caracterização da perspetiva pessoal do pessimismo em relação à vida, indica para o valor 1 se o inquirido não se revê nessa caracterização indicado por “de modo nenhum” e para o valor 7 da sua caracterização “em grande parte”. A média da amostra é de 3,26 (abaixo do valor neutro) com um desvio padrão de 1,752 e um valor mínimo de 1 e máximo de 7. A maior faixa percentual da amostra não se revê na perspetiva pessimista da vida, sendo que o valor (1) é referido por 23,1% da amostra, o valor (3) e (4) (neutro) por 18,5% cada, o valor (2) por 13,8 % da amostra, os valores (5) e (6) por 12,3% da amostra e os que se revêm numa perspetiva pessimista da vida, assinalada pelo valor (7), representam 1,5% da amostra, tal como se verifica nos dados do Anexo 11, quadro 29 e no gráfico da figura 3.8.

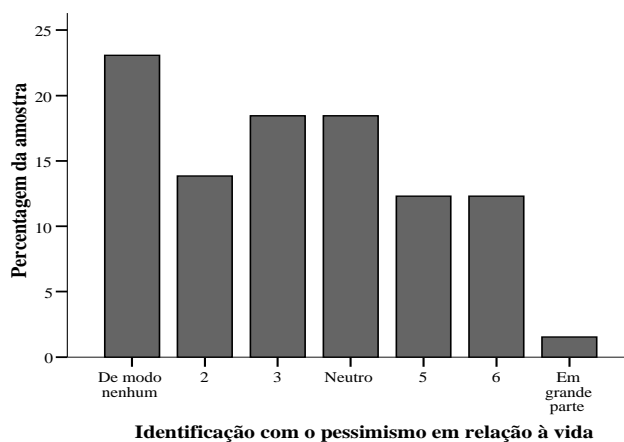


Figura 3.8 – Distribuição percentual da felicidade subjetiva da amostra, de acordo com a perspetiva pessoal do pessimismo em relação à vida dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

3.3 - Análise multivariada

3.3.1 Relação entre variáveis sociodemográficas e de uso das hortas com a escala de satisfação com a vida

Para fazer a correlação com a escala global da satisfação com a vida, foram selecionadas as variáveis sexo, idade, estado civil, escolaridade, situação profissional, rendimento mensal e periodicidade de visita às hortas. Verificou-se que nenhuma das variáveis independentes estudadas possuem um nível de significância inferior a 0,05; logo, nenhuma delas apresenta diferenças estatisticamente significativas com o grau de satisfação dos utilizadores da amostra utilizada, conforme se pode verificar nos dados apresentados no Anexo 12, quadro 30.

Relativamente à situação profissional dos utilizadores da amostra, os dados obtidos na correlação anterior, entre a atividade profissional (no geral) e variável da satisfação com a vida indiciam que não existe influência da atividade profissional em geral na perceção da satisfação com a vida, dado que a análise do nível de significância foi de 0,715 (logo $p > 0,05$). Fez-se posteriormente uma análise mais detalhada acerca da possível correlação entre as variáveis empregados ativos, desempregados e reformados com a variável da satisfação com a vida, tendo sido obtido para os empregados ativos um nível de significância de 0,812 e para os reformados um nível de significância de 0,323, tal como se verifica nos dados do Anexo 12, quadros 31 e 32, verificando-se assim resultados estatisticamente não significativos para estas duas variáveis em relação à satisfação com a vida, visto que em ambos os casos o nível de significância estatística $p > 0,05$.

Porém, no caso dos desempregados, a correlação entre as duas variáveis demonstrou um nível de significância de 0,011 para $p < 0,05$, verificando-se assim uma influência estatisticamente significativa na situação de desemprego face à satisfação com a vida. Tendo em conta este resultado, de forma aperceber se a duração de situação de desemprego influencia a perceção da satisfação com a vida, efetuou-se o teste de dependência estatística (ANOVA), tendo-se verificado que o nível de significância é superior a 0,05, ou seja, a duração da situação no desemprego não explica a satisfação com a vida, como se verifica nos dados do quadro 3.10.

Quadro 3.10 – Relação e teste ANOVA entre variáveis desempregado e o somatório de satisfação com a vida dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Correlação de Pearson		Somatório Satisfação com a vida			
Desempregado	Pearson Correlation	-,314(*)			
	Sig. (2-tailed)	,011			
ANOVA					
Somatório de satisfação com a vida	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	673,618	3	224,539	2,458	,071
Within Groups	5573,397	61	91,367		
Total	6247,015	64			

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Para além das variáveis já mencionadas, foram correlacionadas as variáveis da alteração da perspetiva na vida dos utilizadores quando passaram a ter um espaço de cultivo e o seu grau global de satisfação com a vida, assim como cada um dos parâmetros equacionados na escala. Os resultados demonstram não existir um nível de significância estatística ($p < 0,05$) nas correlações entre a alteração da perspetiva de vida adquirida com o cultivo do talhão e o somatório da escala de satisfação com a vida, ou seja, as alterações da perspetiva de vida com o cultivo de um talhão na horta não se relaciona com o grau global de satisfação dos utilizadores da amostra (Anexo12, quadro 33).

Na análise da correlação entre cada um dos parâmetros da escala de satisfação com a vida e as variáveis da perspetiva alterada pelo cultivo da horta por parte dos utilizadores, verifica-se uma relação estatística significativa nas variáveis “satisfação com as relações pessoais” e “agora sei que como alimentos mais saudáveis, produzidos por mim”, assim como a “satisfação com a segurança” e “passei a ter uma interação mais intensa e próxima com os meus filhos/netos” conforme se pode verificar no quadro 3.11.

Quadro 3.11 – Relação entre variáveis da perspectiva alterada pelo cultivo da horta e cada um dos parâmetros de satisfação com a vida dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Perspetiva alterada pelo cultivo da horta	Correlação de Pearson	Parâmetros individuais da escala de satisfação com a vida						
		Nível de Vida	Saúde	Resultado com esforço vida	Relações pessoais	Segurança	Pertença comunidade	Segurança futuro
Alimentos saudáveis produzidos por mim	Pearson Correlation	-,203	,054	-,202	-,267(*)	,000	-,223	,024
Ocupação que preenche e relaxa	Sig. (2-tailed)	,110	,674	,112	,034	,997	,079	,851
Prática exercício físico	Pearson Correlation	-,151	-,132	-,195	-,033	-,127	-,114	-,157
	Sig. (2-tailed)	,231	,293	,120	,791	,315	,365	,211
Cuidado com a alimentação	Pearson Correlation	,026	,141	,087	,138	,050	,162	,149
	Sig. (2-tailed)	,835	,264	,493	,273	,692	,197	,235
Mais interação com filhos e netos	Pearson Correlation	-,137	,003	-,144	,016	,105	-,087	,023
	Sig. (2-tailed)	,277	,979	,253	,901	,405	,489	,857
Menos idas ao médico	Pearson Correlation	-,035	,195	-,079	-,003	,308(*)	,104	,122
	Sig. (2-tailed)	,780	,119	,531	,982	,013	,411	,334
Mais atento a questões ambientais	Pearson Correlation	,082	-,018	,128	,101	,049	-,040	-,035
	Sig. (2-tailed)	,515	,884	,311	,421	,701	,749	,781
Como apenas produtos biológicos	Pearson Correlation	,096	,192	,053	,018	,071	-,061	,216
	Sig. (2-tailed)	,446	,125	,674	,887	,573	,629	,084
Falar com mais pessoas	Pearson Correlation	-,195	,084	-,210	,025	,122	,075	,064
	Sig. (2-tailed)	,120	,508	,093	,845	,333	,552	,613
	Pearson Correlation	-,146	,106	-,175	-,109	,020	-,132	,037
	Sig. (2-tailed)	,250	,406	,167	,392	,874	,299	,774

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Por forma a comprovar esta relação estatística, efectuou-se o teste ANOVA para as duas variáveis, tendo-se comprovado que existe uma relação estatística significativa entre elas, tal como se verifica nos valores do quadro 3.12 e 3.13.

Quadro 3.12 – Teste ANOVA entre a variável satisfação com as relações pessoais e alimentos saudáveis produzidos pelo próprio, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Satisfação com relações pessoais	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	11,023	1	11,023	4,693	,034(*)
Within Groups	143,294	61	2,349		
Total	154,317	62			

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Quadro 3.13 – Teste ANOVA entre variável satisfação com a segurança e mais interação com filhos e netos, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Satisfação com segurança	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	30,012	1	30,012	6,601	,013(*)
Within Groups	286,450	63	4,547		
Total	316,462	64			

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Dos inquiridos que indicam “ agora sei que como alimentos mais saudáveis, produzidos por mim” como uma das mudanças de vida apontadas, destacam-se os que apresentam valores mais elevados ao nível da satisfação com as relações pessoais, tal como se verifica no quadro 3.14.

Quadro 3.14 – Relação entre variável satisfação com as relações pessoais e alimentos saudáveis produzidos pelo próprio, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Alimentos saudáveis produzidos por mim	Satisfação com relações pessoais						Totalmente satisfeito
	3	Neutro	6	7	8	9	
Sim	0,0%	33,3%	0,0%	44,4%	53,3%	38,5%	68,4%
Não	100,0%	66,7%	100,0%	55,6%	46,7%	61,5%	31,6%

Relativamente aos utilizadores da amostra que indicaram “passei a ter uma interação mais intensa e próxima com os meus filhos/netos”, os resultados demonstraram a existência de uma correlação estatisticamente significativa entre “satisfação com a segurança”, destacando-se os que apresentam valores mais baixos relativamente à perceção da segurança, tal como se pode verificar no quadro 3.15.

Quadro 3.15 – Relação entre variável satisfação com a segurança e maior interação com filhos e netos, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Mais interação com filhos e netos	Satisfação com segurança								Totalmente satisfeito
	2	3	4	Neutro	6	7	8	9	
Sim	0,0%	66,7%	0,0%	28,6%	0,0%	0,0%	9,1%	0,0%	0,0%
Não	100,0%	33,3%	100,0%	71,4%	100,0%	100,0%	90,9%	100,0%	100,0%

3.3.2 Relação entre variáveis sociodemográficas e de uso das hortas e os parâmetros da escala da felicidade subjetiva

Tal como sucedeu na escala da satisfação com a vida, foram relacionadas as variáveis sexo, idade, estado civil, escolaridade, situação profissional, rendimento mensal líquido e periodicidade de visita às hortas com as variáveis da escala da felicidade – perspectiva pessoal de felicidade, a felicidade pessoal comparada com os outros, a identificação do otimismo e pessimismo para com a vida, de acordo com os dados do quadro 3.16. Verifica-se que existe uma relação estatisticamente significativa entre a periodicidade de visita às hortas e a variável de perspectiva pessoal da felicidade, assim como existe uma relação estatisticamente significativa entre a periodicidade de visita às hortas e a perspectiva de felicidade pessoal comparada com os outros.

Quadro 3.16 – Relação entre variáveis sociodemográficas e da escala da felicidade subjetiva, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Escala da Felicidade subjetiva	Correlação de Pearson	Variáveis sociodemográficas						
		Sexo	Idade	Estado Civil	Escolaridade	Atividade profissional	Rendimento mensal	Periodicidade de visita horta
Felicidade pessoal percebida	Pearson Correlation	-,003	,028	-,098	-,006	,107	,001	-,299(*)
	Sig. (2-tailed)	,982	,822	,439	,961	,397	,991	,016
Felicidade pessoal comparada com os outros	Pearson Correlation	,119	,200	-,005	-,053	,142	,040	-,278(*)
	Sig. (2-tailed)	,347	,111	,970	,677	,260	,753	,025
Otimismo em relação à vida	Pearson Correlation	,060	,113	-,067	,136	,152	-,037	-,073
	Sig. (2-tailed)	,636	,371	,599	,281	,228	,771	,564
Pessimismo em relação à vida	Pearson Correlation	-,113	,076	,117	-,104	,047	,078	-,064
	Sig. (2-tailed)	,370	,548	,355	,410	,711	,537	,610

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Relativamente à correlação entre a perspectiva pessoal de felicidade e a periodicidade de visita às hortas, tal como se verifica no quadro 3.17, o teste ANOVA comprova que existe uma relação estatisticamente significativa entre elas, pois $p < 0,05$, pelo que se pode considerar que os utilizadores se consideram mais felizes quando visitam mais regularmente as hortas.

Quadro 3.17 – Teste ANOVA na relação entre a variável perspectiva pessoal de felicidade (dependente) e da escala da felicidade subjetiva, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Perspetiva pessoal de felicidade	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6,604	2	3,302	3,288	,044(*)
Within Groups	62,257	62	1,004		
Total	68,862	64			

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Para além de estatisticamente significativa, é possível verificar que há medida que aumenta a regularidade de visita às hortas, mais os inquiridos se autodefinem como pessoas mais felizes consigo próprias, conforme se comprova pelos dados do quadro 3.18.

Quadro 3.18 – Relação entre variável periodicidade de visita às hortas e perceção pessoal de felicidade subjetiva dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Felicidade consigo próprio	Periodicidade visita horta		
	Todos os dias	Alguns dias por semana	Pelo menos uma vez semana
2	0,0%	0,0%	14,3%
Neutro	3,7%	12,9%	14,3%
5	33,3%	32,3%	42,9%
6	29,6%	38,7%	14,3%
Uma pessoa muito feliz	33,3%	16,1%	14,3%

Relativamente à correlação entre a perspectiva pessoal da felicidade comparada com os outros e a periodicidade de visita às hortas, verifica-se aplicando o teste ANOVA, que não existe uma relação estatística significativa, pois $p > 0,05$, isto é, a felicidade pessoal percebida comparada com os outros não depende da regularidade de visita às hortas, conforme os valores apresentadas no quadro 3.19.

Quadro 3.19 – Teste ANOVA na relação entre a variável de felicidade comparada com os outros e a periodicidade de visita às hortas, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Felicidade comparada com os outros	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4,976	2	2,488	2,641	0,079
Within Groups	58,409	62	,942		
Total	63,385	64			

Na análise da correlação entre cada um dos parâmetros da escala de felicidade subjetiva e as variáveis da perspectiva alterada pelo cultivo da horta por parte dos utilizadores, não se verificam resultados estatisticamente significativos, ou seja, estas variáveis não estão relacionadas com os valores obtidos na escala da felicidade subjetiva, como se pode verificar nos valores do Anexo 12, quadro 34.

3.3.3 *Análise entre variáveis da satisfação com a vida e felicidade subjetiva*

Para verificar a existência de relação entre os parâmetros da escala da satisfação com a vida (total e parâmetros individuais) e os parâmetros da escala da felicidade subjetiva foram realizadas análises estatísticas de correlação entre as variáveis destas escalas.

Na relação entre os parâmetros da escala de felicidade subjetiva e os parâmetros individuais da escala de satisfação com a vida, a saúde, a resultado do esforço, relações pessoais, a segurança, o sentimento de pertença à comunidade e a segurança com o futuro, os resultados demonstram que existe uma correlação estatisticamente significativa entre elas, dado que estas contribuem para a obtenção do somatório final da escala da satisfação com a vida. Assim para todos os parâmetros individuais da escala verifica-se uma relação estatística significativa, como poderemos observar nos dados do quadro 3.20.

Quadro 3.20 – Correlação entre variáveis individuais da escala de satisfação com a vida e o somatório da escala da satisfação com a vida, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Variáveis individuais da escala de satisfação com a vida	Correlação de Pearson	Somatório Satisfação com a vida
Satisfação com o nível de vida	Pearson Correlation	,756(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
Satisfação com saúde	Pearson Correlation	,626(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
Satisfação com resultado do esforço na vida	Pearson Correlation	,759(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
Satisfação com relações pessoais	Pearson Correlation	,705(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
Satisfação com segurança	Pearson Correlation	,627(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
Satisfação com pertença comunidade	Pearson Correlation	,807(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
Satisfação com segurança futuro	Pearson Correlation	,745(**)
	Sig. (2-tailed)	,000

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Na escala da felicidade subjetiva, verificou-se que alguns dos parâmetros se relacionam de forma estatisticamente significativa, sendo estes a avaliação da felicidade do ponto de vista pessoal e em relação aos outros, a avaliação da felicidade do ponto de vista pessoal, em relação à avaliação do otimismo para com a vida e finalmente a avaliação da felicidade do ponto em relação aos outros e o otimismo, como poderemos verificar no quadro 3.21.

Quadro 3.21 – Correlação entre variáveis avaliação da escala da felicidade, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Escala		Felicidade consigo próprio	Felicidade em relação aos outros	Otimismo em relação à vida	Pessimismo em relação à vida
Felicidade subjetiva					
Felicidade consigo próprio	Pearson Correlation	1	,714(**)	,507(**)	-,146
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,246
Felicidade em relação aos outros	Pearson Correlation	,714(**)	1	,373(**)	-,210
	Sig. (2-tailed)	,000		,002	,093
Otimismo em relação à vida	Pearson Correlation	0,507(**)	,373(**)	1	-,216
	Sig. (2-tailed)	,000	,002		,084
Pessimismo em relação à vida	Pearson Correlation	-,146	-,210	-,216	1
	Sig. (2-tailed)	,246	,093	,084	

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Através da análise do quadro 3.22 podemos verificar que à medida que os inquiridos se encontram mais felizes na sua relação com os outros, aumenta linearmente o grau de felicidade consigo próprio.

Quadro 3.22 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade do ponto de vista pessoal e em relação aos outros, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Felicidade em relação aos outros	Felicidade consigo próprio				
	2	Neutro	5	6	Uma pessoa muito feliz
2	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Neutro	0,0%	66,7%	9,1%	4,8%	0,0%
5	0,0%	16,7%	59,1%	9,5%	13,3%
6	0,0%	16,7%	31,8%	66,7%	40,0%
Mais feliz	0,0%	0,0%	0,0%	19,0%	46,7%

No que concerne à relação existente entre a felicidade pessoal e a perspetiva de otimismo em relação à vida, verifica-se pela análise do quadro 3.23 que à medida que os inquiridos se encontram mais otimistas com a vida, aumenta tendencialmente o grau de felicidade consigo próprio.

Quadro 3.23 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade do ponto de vista pessoal e o seu otimismo em relação à vida, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Otimismo em relação à vida	Felicidade consigo próprio				
	2	Neutro	5	6	Uma pessoa muito feliz
2	0,0%	16,7%	0,0%	0,0%	0,0%
3	100,0%	33,3%	13,6%	0,0%	0,0%
Neutro	0,0%	0,0%	18,2%	4,8%	13,3%
5	0,0%	33,3%	40,9%	33,3%	20,0%
6	0,0%	0,0%	27,3%	33,3%	33,3%
Em grande parte	0,0%	16,7%	0,0%	28,6%	33,3%

Pela análise do quadro 3.24 verifica-se que na comparação entre a felicidade em relação aos outros e a perspetiva de otimismo em relação à vida, que há medida que os inquiridos se encontram mais otimistas com a vida, aumenta tendencialmente o grau de felicidade consigo próprio.

Quadro 3.24 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade do ponto de vista pessoal e o seu otimismo em relação à vida, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Felicidade em relação aos outros	Otimismo em relação à vida					
	2	3	Neutro	5	6	7
2	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	,0%
Neutro	14,3%	57,1%	,0%	,0%	,0%	28,6%
5	,0%	5,6%	5,6%	44,4%	27,8%	16,7%
6	,0%	,0%	17,9%	32,1%	35,7%	14,3%
Mais feliz	,0%	,0%	9,1%	36,4%	27,3%	27,3%

Relativamente à correlação entre os parâmetros da escala de felicidade subjetiva e o somatório da escala da satisfação com a vida, verifica-se a existência de uma correlação positiva estatisticamente significativa entre todas as variáveis, tal como podemos verificar no quadro 3.25.

Quadro 3.25 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade e do somatório da escala da satisfação com a vida, nos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Escala da Felicidade		Somatório da Escala da Satisfação com a vida
Felicidade consigo próprio	Pearson Correlation	,578(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
Felicidade em relação aos outros	Pearson Correlation	,366(**)
	Sig. (2-tailed)	,003
Otimismo em relação à vida	Pearson Correlation	,329(**)
	Sig. (2-tailed)	,008
Pessimismo em relação à vida	Pearson Correlation	-,372(**)
	Sig. (2-tailed)	,002

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Na relação entre a variável do somatório final da escala de satisfação com a vida e a felicidade consigo próprio, existe uma forte correlação positiva estatisticamente significativa entre si (quadro 3.26), verificando-se o nível de significância de p=0,00, ou seja, à medida que aumenta a perceção de felicidade pessoal, aumenta também a satisfação com a vida.

Quadro 3.26 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade pessoal e o somatório dos parâmetros de satisfação com a vida.

Felicidade consigo próprio	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2281,739	4	570,435	8,631	,000(***)
Within Groups	3965,277	60	66,088		

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Na relação existente entre o somatório da escala de satisfação com a vida e a felicidade subjetiva em relação aos outros, verifica-se a existência de uma correlação positiva estatisticamente significativa entre as variáveis (quadro 3.27). Assim, a felicidade em relação aos outros está relacionada com a satisfação com a vida destes indivíduos.

Quadro 3.27 – Relação entre variáveis avaliação da felicidade comparativamente com os outros e o somatório dos parâmetros de satisfação com a vida.

Felicidade comparada com os outros	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1275,995	4	318,999	3,850	,008(**)
Within Groups	4971,020	60	82,850		

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

Para os resultados referentes ao somatório da escala de satisfação com a vida e a perspectiva de otimismo com a vida, verificou-se a existência de uma correlação positiva estatisticamente significativa ($p=0,040$) entre as variáveis (quadro 3.28). Assim, a percepção do otimismo para com a vida aumenta quando aumenta a satisfação com a vida.

Quadro 3.28 – Teste ANOVA entre variáveis avaliação perspectiva de otimismo em relação à vida e o somatório dos parâmetros de satisfação com a vida.

Otimismo com a vida	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1092,321	5	218,464	2,501	,040(*)
Within Groups	5154,694	59	87,368		

*** $p \leq ,001$; ** $p \leq ,01$; * $p \leq ,05$

Na relação entre o somatório da escala de satisfação com a vida e a perspectiva de pessimismo com a vida verifica-se que não existe uma correlação positiva estatisticamente significativa entre as variáveis (quadro 3.29). A perspectiva de pessimismo para com a vida não se encontra relacionada com a satisfação com a vida.

Quadro 3.29 – Teste ANOVA entre variáveis avaliação perspectiva de pessimismo em relação à vida e o somatório dos parâmetros de satisfação com a vida.

Pessimismo com a vida	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1101,835	6	183,639	2,070	,071
Within Groups	5145,181	58	88,710		

3.4 - Pontos positivos e negativos das hortas percebidos pelos utilizadores inquiridos

De forma a complementar o estudo quantitativo desta investigação, foi realizado um estudo qualitativo que consistiu na avaliação por parte dos inquiridos dos pontos positivos, negativos e sugestões relativamente às hortas. Neste sentido, descreveram o que entendiam ser positivamente mais relevante em relação ao projeto, assim como os pontos negativos encontrados e referiram sugestões de melhoria do próprio projeto e do espaço das hortas do Parque da Devesa.

Atendendo a que os utilizadores da amostra descreveram os seus sentimentos e percepções pessoais em resposta aberta, as opiniões expressas foram classificadas de acordo com parâmetros gerais mais comuns, tornando assim os pontos mencionados de mais fácil compreensão. Neste estudo analisaremos apenas os contributos negativos e positivos

mencionados pelos utilizadores, podendo as sugestões de melhoramento indicadas ser consultadas no Anexo 15.

Nos contributos referentes aos aspetos positivos, foram referenciados 174 pontos positivos, distribuídos em 23 parâmetros, apontados no gráfico do Anexo 13, e classificados de acordo com a organização e funcionamento do espaço, com a prática da horticultura e com os benefícios para os próprios percebidos.

Relativamente à organização e funcionamento do espaço, ao qual se referiram 36 utilizadores da amostra, 50% do que referenciaram este ponto mencionaram a questão da boa organização e funcionamento, apoio, horário alargado e dimensão adequada do talhão, 22% referiram a acessibilidade e quantidade de ferramentas disponibilizadas, 17% a qualidade, localização e conceito do espaço das hortas do Parque da Devesa, 6% a disponibilidade de composto coletivo e 5% referiram a gratuidade do uso do espaço e da água, tal como se verifica no gráfico da figura 3.9.

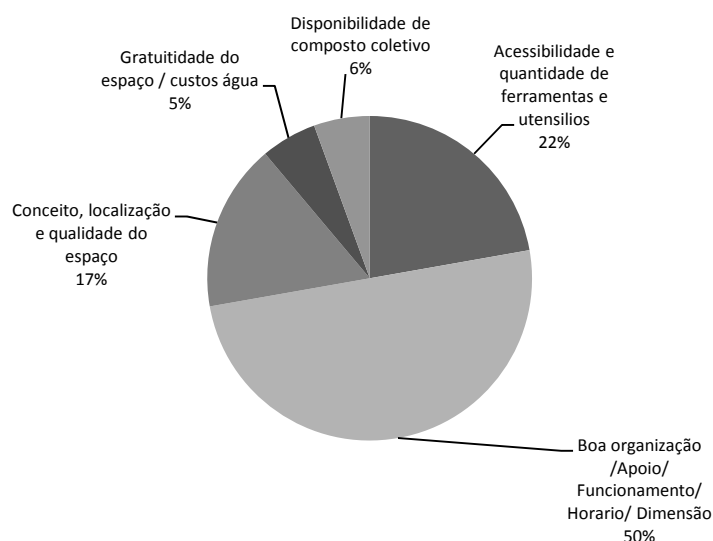


Figura 3.9 – Distribuição de pontos positivos relativamente à organização e funcionamento do espaço pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Outra categoria mencionada por 50 utilizadores refere-se à questão da produção hortícola, e verifica-se que 26% dos que referiram esta matéria valorizam a segurança, sabor e qualidade do legumes produzidos, 22% a troca de hortícolas, conhecimentos e saberes entre os utilizadores, 12% referem o prazer em produzir os próprios alimentos biológicos e o acompanhamento verificado no desenvolvimento das plantas, 10% mencionam o

contributo para a economia familiar e a rentabilidade do talhão assim como a possibilidade de conhecer e executar tarefas de horticultura e 8% referem a aprendizagem e formação obtidas pela participação neste projeto. Na figura 3.10, poderemos verificar a representação gráfica dos valores obtidos, para cada um destes itens.

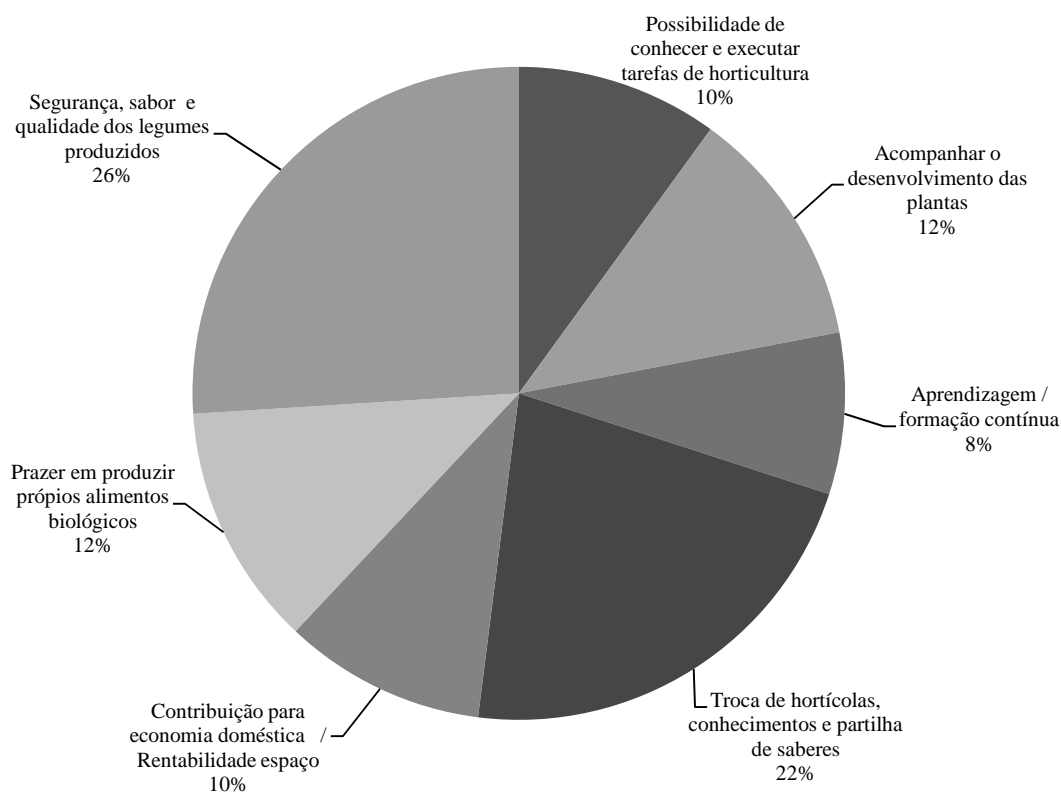


Figura 3.10 – Distribuição de pontos positivos relativamente à produção hortícola do espaço pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa.

Ainda nos pontos positivos, verificaram-se 88 benefícios pessoais percebidos por utilizadores da amostra, sendo que 27% dos utilizadores que referenciaram esta questão indicam como ponto positivo a maior sociabilização e convívio com os outros utilizadores, 19% enunciam o espírito de camaradagem, entreajuda e amizade desenvolvida, 18% a tranquilidade, relaxamento e felicidade pessoal que o trabalho no talhão proporciona, 10% o contacto com a natureza, 7% a aquisição de hábitos e alimentação saudáveis, 6% mencionam como benefício a ocupação do tempo, 4% a prática de atividade física, 3% a melhoria percebida da qualidade de vida e 1% refere menos idas ao médico (figura 3.11).

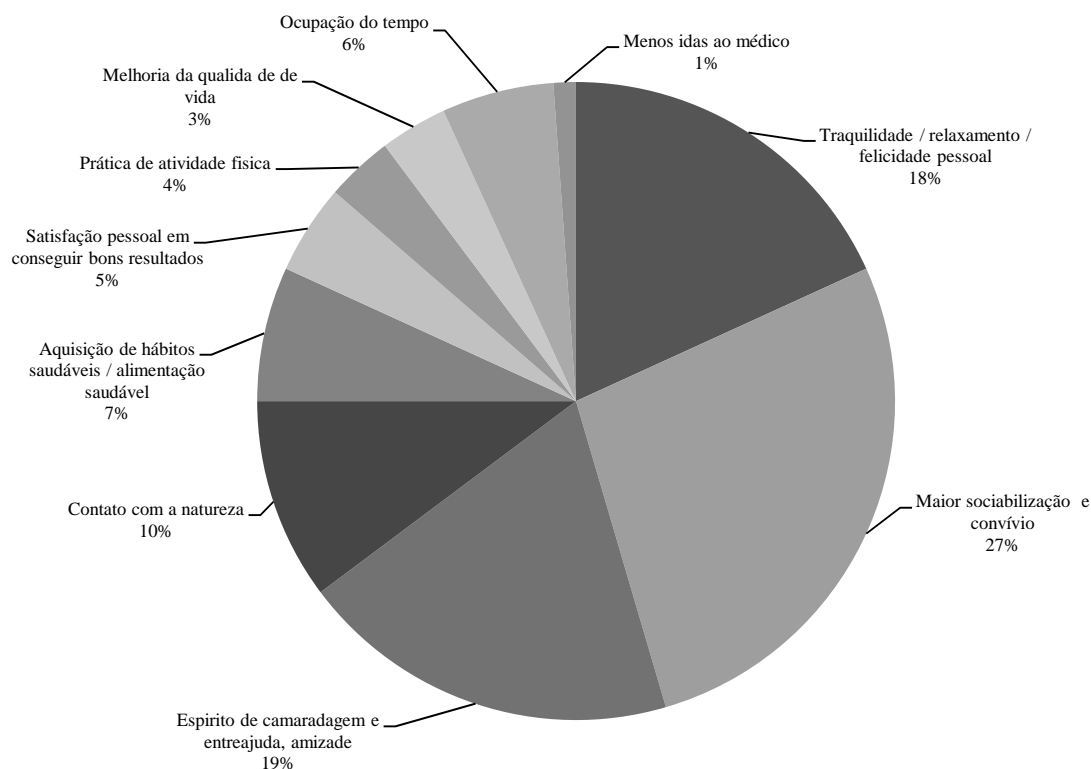


Figura 3.11 – Distribuição de pontos positivos relativamente aos benefícios pessoais percebidos pelos utilizadores do espaço das hortas do Parque da Devesa.

Na análise dos pontos positivos mencionados, esta experiência é caracterizada de forma positiva pelos utilizadores hortas do Parque da Devesa, que sintetizam os benefícios percebidos pelos mesmos sobre si e sobre os outros. (e.g., “*Um lugar aprazível onde me sinto feliz*”, “*Acho muito interessante o convívio que existe entre alguns hortelões*”, “*O permitir termos um pequeno espaço de aprendizagem é uma espécie de refúgio*”, “*Comecei a interagir com a natureza e com as pessoas*”, “*A horta em si como parte de terapia de relaxamento*”).

Relativamente a pontos negativos mencionados, foram referenciados 99, que foram distribuídos em 20 parâmetro, que podem ser verificados no Anexo 14 classificados de acordo com o espaço, as regras e os comportamentos.

Nos pontos negativos referentes ao espaço, e tal como podemos verificar na análise do gráfico da figura 3.12, foram mencionados por 48 utilizadores da amostra que referiram este parâmetro, problemas com distribuição e mau uso de compostores e processo de compostagem (38%), 13% indicaram não ter nada a apontar, a falta de manutenção de espaço envolvente foi mencionada por 11%, a falta de vigilância por 10%, os problemas

com o cultivo (solo, ervas daninhas, pragas e doenças) foi mencionado por 8%, a pouca quantidade de pontos de água ou de regadores foi apontado por 8%, assim como 4% mencionaram falta de formação e informação tal como a falta de limpeza/manutenção nos sanitários, e 2% referenciaram a distância entre pontos de água e a falta de biodiversidade existente, nomeadamente animais.

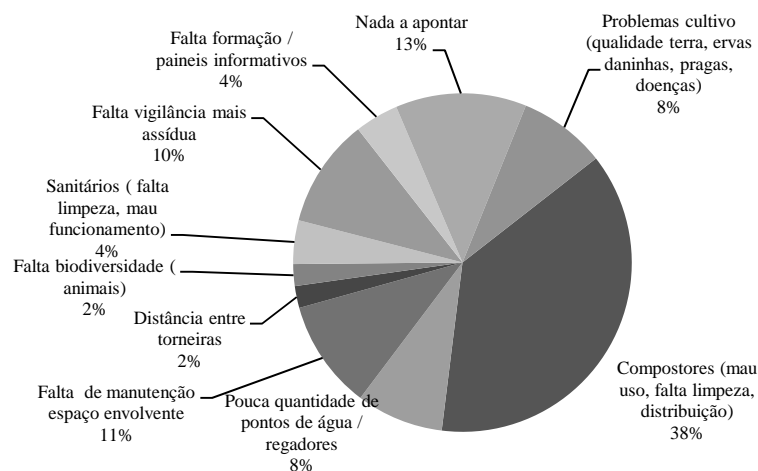


Figura 3.12 – Distribuição de pontos negativos relativamente aos espaços das hortas percebidos pela amostra de utilizadores do espaço das hortas do Parque da Devesa.

Os pontos negativos referentes às regras de utilização mencionados por 37 utilizadores da amostra, foram referidos por 38% incumprimentos gerais de regras (uso mangueiras, uso de produtos não autorizados entre outros), o abandono ou falta de cuidado dos talhões (32%), o mau uso ou uso indevido das ferramentas disponibilizadas (11%), a obrigatoriedade de uso de regador em detrimento da mangueira (8%), o fato de uns utilizadores cultivarem espaços de outros (5%) e 3% dos utilizadores referiram também como pontos negativos o acesso ao espaço a pessoas não autorizadas e o mau uso das casas de ferramentas (figura 3.13).

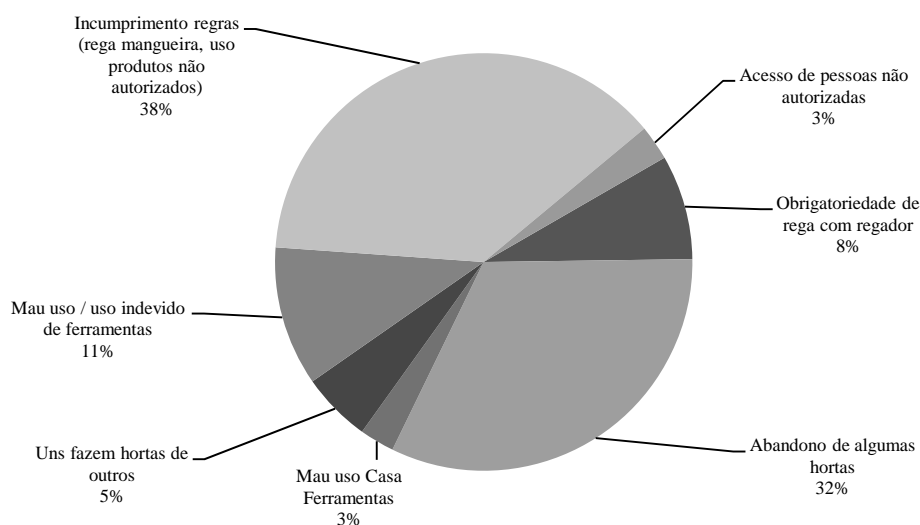


Figura 3.13 – Distribuição de pontos negativos relativamente às regras de utilização pela amostra de utilizadores do espaço das hortas do Parque da Devesa.

No pontos negativos referentes a comportamentos mencionados por 14 utilizadores da amostra, tal como se verifica na análise do gráfico da figura 37, 43% mencionaram a falta de educação e respeito de alguns utilizadores, 43% referiram o fato de existirem furtos e 14% indicaram como ponto negativo, a questão da intromissão de uns utilizadores no modo cultivo de outros (figura 3.14).

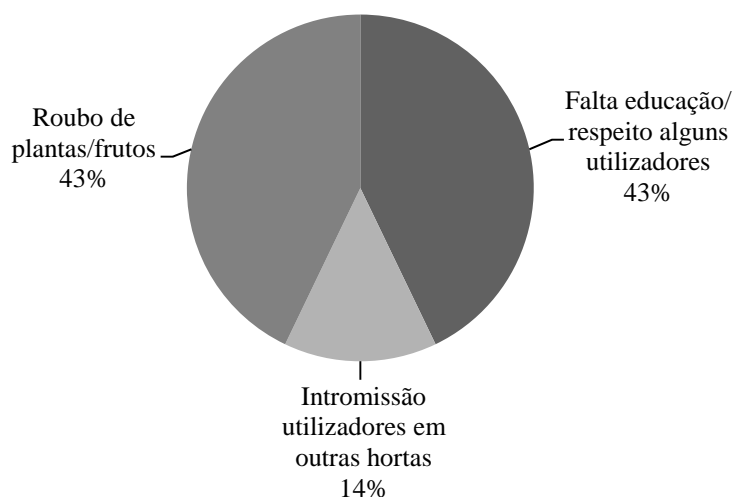


Figura 3.14 – Distribuição de pontos negativos relativamente a comportamentos pela amostra de utilizadores do espaço das hortas do Parque da Devesa.

4 - DISCUSSÃO

4.1 - Benefícios percebidos pelos utilizadores das hortas urbanas do Parque da Devesa

Analisando as perspectivas percebidas pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, quanto ao que mudou na vida deles após o início do cultivo na horta, destacam-se desde logo os benefícios relativos à ocupação do tempo e relaxamento, assim como a produção pelo próprio dos alimentos que consideram ser mais saudáveis. A consciência destas percepções, indicadas por cerca de metade dos utilizadores da amostra, evidencia uma associação ao bem-estar pela sensação de relaxamento e valorização desta atividade como ocupação que as pessoas assumem, mas também ao prazer do cultivo dos próprios alimentos e à segurança alimentar associada ao fato dos utilizadores cultivarem os seus próprios alimentos vegetais. A sugestão das hortas como espaço de relaxamento, significa uma redução do stress que é também referenciada por inúmeros estudos, nomeadamente os desenvolvidos por Dunnett e Quasim (2000), Catanzaro e Ekanem (2004), Stigsdotter e Grahm (2004), Van den Berg e Clustre (2011) e Hawkins et al. (2013). Em todos estes estudos, a associação entre o trabalho na horta e a redução do stress e relaxamento é indicado como um importante benefício percebido pelos utilizadores. Desde logo, na percepção dos utilizadores, as hortas são espaço de prazer e de bem-estar, que lhes fornece alimentos de qualidade que os satisfazem e acrescentam valor ao tempo despendido no cultivo. Os estudos desenvolvidos por Baker-Reid e Fabian (2014) realçam a satisfação pela produção e colheita dos próprios alimentos entre os utilizadores das hortas. A questão da produção de alimentos e alimentação saudável também é valorizada no estudo apresentado por Draper e Freedman (2010), que confere um conjunto de benefícios percebidos pelos utilizadores e em que a questão da promoção de uma alimentação saudável é salientada. Nessa linha, também Armstrong (2000) referiu que entre as motivações mais relevantes dos utilizadores das hortas na cidade de Nova York, se encontra o acesso a alimentos frescos.

Outro importante valor percebido pelos utilizadores está associado à sensibilização para as questões ambientais, fator a que não é alheio o método de agricultura biológico utilizado e a valorização do contacto/relação com a natureza. Para além de assumirem a maior segurança a nível de qualidade dos produtos biológicos, os utilizadores compreendem o seu valor intrínseco relacionado com o ambiente e a preservação dos recursos naturais.

Este aspeto foi considerado o segundo mais importante como consequência do seu trabalho na horta. O benefício percebido, da importância da interação com a natureza, é também mencionado como relevante nos estudos de Twiss et al. (2000), Dunnet e Quasim (2000) e Catanzaro e Ekanem (2004).

A alteração de hábitos alimentares pode categorizar-se num terceiro ponto importante percebido pelos utilizadores, nomeadamente pelo cuidado que passaram a ter na alimentação através do consumo de produtos biológicos. Os produtos biológicos são mais saudáveis e seguros sendo essa perceção assimilada pelos utilizadores como um benefício, assegurado pelo facto de eles próprios os produzirem, isto é, saberem o que comem, de onde vem e como se produziu. Novamente, o fator agricultura biológica é percebido como benefício e como mais-valia, independentemente de algumas dificuldades de cultivo, e a que não foi alheio a formação inicial em agricultura biológica, que deu ferramentas e objetivos muito direccionados e contribuiu para salientar a importância deste sistema de produção para os consumidores. Este aspeto foi também salientado no estudo desenvolvido por Draper e Freedman (2010), que consideraram as melhorias nutricionais na alimentação como um dos benefícios mais reconhecidos por utilizadores de hortas urbanas, associando ainda à oportunidade de áreas de trabalho em educação/formação no âmbito da promoção para uma alimentação saudável.

A prática do exercício físico foi a quarta perspetiva percebida pelos utilizadores, associada ao bem-estar físico e à oportunidade de, através do cultivo de um talhão, se fazer também atividade física. Outro fator que poderá estar associado a este benefício, é o facto de as hortas estarem inseridas num parque urbano, o que leva os utilizadores a conjugarem caminhadas e corridas no parque, com as idas às hortas. Principalmente no Verão, é uma prática comum os utilizadores alerem a visita ao parque para se deslocarem às hortas e, no final, fazerem uma caminhada no espaço. Este relacionamento foi também salientado em diversos estudos que indicam como benefício percebido o exercício físico (Dunnet e Quasim, 2000) e o aumento da promoção de um estilo de vida saudável, especialmente nas populações mais idosas (Van den Berg et al., 2010). O estudo apresentado por Hawkins et al. (2011) comparando a atividade física desenvolvida por utilizadores de hortas urbanas com a atividade física praticada em outros espaços, revelou que nas hortas ocorre um efeito significativamente superior na redução de alguns fatores como o stress, comparativamente com a atividade física que é praticada em locais como ginásios.

A sociabilização é também um ponto percebido importante para alguns dos utilizadores, assumindo que as hortas são um espaço de partilha e de convívio onde existe uma possibilidade de comunicação com os outros, independentemente das características socioeconómicas de cada utilizador. Esta transversalidade atribuída ao espaço das hortas é valorizada pelos seus utilizadores, que diariamente o frequentam e que nele encontram a possibilidade de sociabilizar e de se integrar na comunidade. De entre os benefícios identificados em vários estudos, a sociabilização surge sempre como um benefício percebido muito relevante e muitas vezes associado à comunidade, tal como revelaram Twiss et al. (2003), Amstrong (2000), Quayle (2007), Wakefield et al. (2007), Kingsley et al. (2009), Van den Berg et al. (2010) e Draper e Freedman (2010). Em todos estes estudos, a relevante importância dada à sociabilização entre utilizadores destes espaços, é um pressuposto essencial para que possamos atribuir a este benefício um lugar de destaque.

Finalmente, foram atribuídas menores percentagens aos benefícios percebidos pelos utilizadores no âmbito da interação com filhos e netos e da frequência de consultas médicas. Deste modo, apesar dos utilizadores representarem maioritariamente famílias, aparentemente não foi atribuído ao espaço das hortas, um papel relevante como local de partilha/interação familiar, associando-o mais a outros efeitos como a sociabilização e interação em comunidade. Este fato poderá indicar que as hortas não são, do ponto de vista dos utilizadores, um espaço de família mas um espaço de comunidade. Relativamente à associação da utilização das hortas e frequência de consultas médicas, os resultados parecem indicar que, apesar de as hortas serem vistas como um espaço que lhes alterou os hábitos de vida, os utilizadores não associam explicitamente o uso das hortas a uma redução de doenças ou a redução de cuidados de saúde.

4.2 – Relação entre a condição de empregado, desempregado ou de reformado e os benefícios percebidos pelos utilizadores das hortas

Na relação entre a atividade profissional e as alterações percebidas na vida dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa obtiveram-se indicadores interessantes. Os utilizadores que se encontravam na situação de empregados ativos, valorizaram essencialmente a produção própria de alimentos saudáveis e a ocupação que preenche e descontrai. Deste modo, o uso das hortas para estes utilizadores tem por objetivo a produção de alimentos, a preocupação com a alimentação saudável e a perspetiva de que o cultivo do terreno é uma forma de

relaxamento e de bem-estar. Considerando que a pergunta colocada no questionário unia a ocupação com o relaxamento e, atendendo a que estes utilizadores são profissionalmente ativos, os resultados poderão indicar que o peso do relaxamento é superior ao tempo exigido para o trabalho na horta, sendo por isso considerada a horta como uma opção relevante na ocupação dos tempos livres e como uma ocupação associada ao relaxamento e ao bem-estar.

No caso dos utilizadores desempregados, o indicador percebido de forma significativa foi a maior interação com os filhos e netos. Este efeito, aparentemente, poderá ser considerado um contra censo, na medida em que quem está desempregado tem maior disponibilidade de tempo para proporcionar a essa interacção familiar. No entanto, assumindo-se a questão da interação numa perspetiva de tempo com utilidade e/ou relacionamento com os outros, poderá indicar que uma pessoa desempregada não tem ocupação o que, naturalmente, pode conduzir a alguma introspeção pessoal, a um desgaste na relação com os familiares, a isolamento e a uma falta de objetivos pessoais. O cultivo de um talhão num espaço comunitário e natural pode na realidade funcionar como uma forma de desenvolvimento de um objetivo pessoal, através da partilha de conhecimentos, das produções obtidas, ou mesmo do orgulho pessoal pela obra concretizada. Deste modo, a horta pode representar um objetivo diário cumprido de ocupação do tempo disponível, perante a situação de desocupação profissional. Pode também contribuir para o desenvolvimento de relações com a família, neste caso os filhos e os netos, num ambiente diferente que proporciona uma forma distinta de comunicar. O utilizador desempregado na horta poderá, assim, sentir-se mais apreciado e valorizado pela família, através da melhoria da comunicação e da interacção no seio da família.

Os utilizadores reformados são os que atribuem uma maior importância aos objetivos, benefícios e perspetivas resultantes do cultivo das hortas, com um alargado leque de motivações, entre elas a ocupação/relaxamento, a prática de exercício físico, a diminuição de idas ao médico, o cuidado com a alimentação e consciência ambiental, e a diminuição do isolamento social com a valorização de aspetos relacionados com a interação dentro e fora da família. À partida, esta perceção de um conjunto de atributos positivos que alteraram a vida destes utilizadores, poderá indicar que o cultivo de um talhão nas hortas do Parque da Devesa, gerou uma mudança importante na vida dos utilizadores reformados,

que revêm neste conjunto de benefícios percebidos, uma mudança pessoal, social e ambiental positiva.

Para os utilizadores reformados, os aspetos percebidos mais representativos foram: falar com um maior número de pessoas, ir menos vezes à consulta médica, passar a ter uma alimentação mais cuidada com produtos biológicos e praticar mais exercício físico. Se por um lado o cultivo do talhão lhes proporcionou uma ocupação do tempo que os preenche e relaxa, também os despertou para a alimentação saudável que passaram a valorizar, associada à consciencialização dos aspetos ambientais relacionados com o modo de produção biológico. A melhoria da condição física, pela prática de exercício que desenvolve capacidades essencialmente motoras, contribui para o bem-estar físico e/ou mental percebidos. As variáveis associadas à sociabilização e interação com os outros, foram os principais benefícios salientados pelos utilizadores reformados, o que, associado ao fato destes viverem normalmente sozinhos ou com o/a companheiro/a, poderá indicar a valorização da interação, integração e socialização que atribuem às hortas comunitárias. Estes resultados foram também encontrados em estudos desenvolvidos com pessoas de idade e características similares (idosos e reformados), como por exemplo nos estudos de Sempik et al. (2005), Hawkins et al. (2011) e Hawkins et al. (2013).

4.3 - Satisfação com a Vida

A satisfação com a vida por parte dos utilizadores das hortas urbanas do Parque da Devesa, com base na escala utilizada (74,45%), foi superior à média obtida para a população portuguesa (68,92%), enquadrando-se no intervalo de satisfação com a vida, de 60% a 80%, obtido nos 44 países considerados no estudo de Pais Ribeiro e Cummins (2008).

Apesar de relacionar utilizadores e não utilizadores de hortas e utilizar uma escala distinta, o estudo desenvolvido por Waliczek et al. (2005) revelou que, quando comparados, os utilizadores de hortas possuem valores médios mais elevados na escala de satisfação com a vida, do que os não utilizadores.

O elevado valor de satisfação com a vida (74,45%) indica que, em média, os utilizadores das hortas urbanas do Parque da Devesa se consideram mais satisfeitos com a vida, em comparação com a média da população portuguesa. Este fato pode ser explicado pela avaliação positiva percebida em consequência do trabalho nas hortas, expresso na

diversidade de pontos positivos atribuídos a este espaço na análise qualitativa. Contudo, considerando que a amostra sociodemográfica dos inquiridos incluiu uma maioria de pessoas ativas, com estabilidade familiar, social e económica, a satisfação com a vida tenderá a ser alta, em função da satisfação com o nível de vida, segurança e relações pessoais.

Porém, os dados obtidos demonstram que não existe uma relação estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e os fatores sociodemográficos como o sexo, idade, estado civil, escolaridade, situação profissional, rendimento mensal e periodicidade de visita às hortas. Assim, a satisfação com vida, do ponto de vista global, não foi influenciado pelo fato de o utilizador ser homem ou mulher, jovem ou com mais idade, casado ou não, com maior ou menor nível de escolaridade, independentemente da sua atividade profissional ou rendimento, e mesmo se visita ou não regularmente as hortas. Ao contrário deste estudo, os resultados apresentados por Relf et al. (1992), na avaliação dos benefícios das hortas e dos espaços verdes para diferentes grupos sociodemográficos, permitiram concluir que existe uma relação significativa entre a perceção sobre os valores referidos e as variáveis sexo, idade e escolaridade. A diferença nos resultados obtidos com os utilizadores das hortas do Parque da Devesa, poderá indicar que, não sendo a satisfação com a vida influenciada por fatores sociodemográficos, existem outros factores que a justificam. Assim, os valores elevados de satisfação com a vida, explicados pelo conjunto de benefícios referidos pelos utilizadores, como o relaxamento ou a produção dos próprios alimentos saudáveis, não são benefícios necessariamente, relacionados com indicadores como o sexo, idade ou escolaridade. Também a satisfação com o próprio trabalho na horta, assim como a sociabilização existente, podem explicar os valores globais obtidos, benefícios estes que não são considerados na escala da satisfação com a vida, mas que intrinsecamente os utilizadores podem associar à satisfação obtida.

Os resultados obtidos permitiram também considerar uma relação estatisticamente significativa entre alguns dos parâmetros da escala de satisfação com a vida e a perceção dos utilizadores sobre o que mudou na sua vida após o início do cultivo da sua horta. Assim, e com base nas correlações positivas encontradas, foi possível concluir que os utilizadores que possuem uma maior percentagem na satisfação com as relações pessoais, são também os que indicaram como benefício percebido o fato de produzirem os seus próprios alimentos saudáveis. Esta relação poderá ser sustentada pelo fato de se associar a

utilização das hortas como espaço de sociabilização, onde se facilitam as relações pessoais pela partilha e pelo convívio, fator que é tido como o mais relevante nos pontos positivos das hortas, indicado pelos utilizadores na análise qualitativa.

Ao analisarmos os dados na relação entre o somatório final e os parâmetros individuais da escala da satisfação com a vida, foi possível concluir que todos eles se relacionam significativamente. Deste modo, pode-se concluir que a satisfação com o nível de vida, a saúde, o resultado do esforço, as relações pessoais, a segurança, o sentimento de pertença à comunidade e a segurança com o futuro, contribuíram de forma significativa para o apuramento do grau de satisfação com a vida, por parte dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa. Este resultado revelou o contributo de cada um dos fatores para o grau de avaliação final da satisfação com a vida, o que se adequa com a perceção de que as pessoas estão satisfeitas com o seu nível de vida fruto do resultado do seu esforço, que se sentem satisfeitas com a sua saúde e segurança, se sentem envolvidas em comunidade e seguras com o seu futuro. Todas estas satisfações específicas contribuem para uma satisfação global positiva relativamente à vida.

4.4 - Felicidade Subjetiva

Na avaliação da felicidade subjetiva pessoal, verificou-se, de um modo geral, uma pontuação predominante entre a perceção de que se é uma pessoa feliz e muito feliz. O valor médio obtido foi bastante superior ao valor considerado de ‘indiferença face à perceção pessoal da felicidade’, ou seja, o designado valor neutro. Este resultado mostrou que a maioria dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, têm uma perspetiva pessoal muito positiva da sua felicidade percebida. Esta situação poderá ser explicada pela sensação pessoal de felicidade quando se trabalha o solo na horta, quando se semeiam e se colhem os próprios alimentos ou pela sensação de relaxamento pessoal que proporciona. O grau de felicidade pessoal, por ser muito subjetivo, pode depender de inúmeros parâmetros. Porém, enquadrando os utilizadores da amostra estudada, pode-se assumir que estes se sentem felizes com eles próprios, pelas características e objetivos do próprio espaço.

Quanto à perceção da felicidade pessoal comparada com os outros, a tendência positiva manteve-se, com um grande número de utilizadores a revelarem que se sentem mais felizes do que os outros. Novamente, os valores mais baixos da escala não foram assinalados. A horta foi considerada pelos inquiridos como um espaço de partilha, de convívio e de

confraternização, conferindo ainda um certo status de privilégio a quem o utiliza, uma vez que é um espaço integrado no Parque da Devesa com um acesso restrito. Nesse sentido, e quando se comparam com os outros, os utilizadores podem sentir-se privilegiados e felizes pela acessibilidade a um espaço vedado à população e pelos benefícios que esse acesso lhes proporciona, como sejam a realização de actividades, o acesso a formação ou ao usufruto de uma árvore de fruto, por exemplo. Neste contexto, a sensação de maior felicidade em comparação com os outros pode também advir de questões relacionadas com o cuidado e a gestão da própria horta ou com o sentimento de estarem felizes consigo próprios, quando comparados entre si e os restantes utilizadores.

Ainda na avaliação da felicidade subjetiva pessoal, na percepção do optimismo ou do pessimismo em relação à vida, verificou-se uma distribuição das respostas mais alargada na escala utilizada. Na percepção do optimismo em relação à vida essa escala foi tendencialmente mais positiva, o que vai de encontro à perspectiva pessoal da percepção dos benefícios obtidos com o cultivo da horta, incluindo o relacionamento com os outros e a relação com a natureza.

Na percepção pessimista relativamente às questões da vida, e embora os utilizadores tenham tendencialmente indicado que não se identificam nessa postura, existe um conjunto considerável de utilizadores que assumem valores acima da indiferença, ou seja, valores que os autocaracterizam como pessoas com uma perspectiva negativa da vida. Entre outras considerações, este resultado poderá estar relacionado com o fato da escala se encontrar revertida nesta questão e, tal como foi referido no capítulo 2 da metodologia, este fator pode induzir a uma dificuldade de compreensão por parte dos inquiridos.

De um modo global, e analisando os resultados de todas as questões da escala, verificou-se que efetivamente existe uma felicidade positiva percebida por parte dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa, que na sua grande maioria se auto avaliam como pessoas felizes consigo próprios, mais felizes comparados com os outros e com uma perspectiva otimista e positiva em relação à vida, independentemente das suas dificuldades e obstáculos. Essa positividade e percepção de felicidade pessoal e comparada pode, na globalidade, ser explicada pela proximidade à natureza e pelo cultivo de plantas, mas também pela sua interação coletiva e sociabilização, enquanto utilizadores de um espaço comunitário. Falar com os outros, partilhar e conviver foram benefícios relevantes para os utilizadores de acordo com a análise qualitativa, assim como a tranquilidade, relaxamento e

sensação de felicidade pessoal que os utilizadores acolhem da sua participação numa horta comunitária, o que se reflete também na sua atitude para com a vida, com elevados valores de felicidade pessoal e optimismo para com a vida.

Na relação entre os parâmetros da escala da felicidade subjetiva e as variáveis sexo, idade, estado civil, escolaridade, situação profissional e rendimento mensal líquido, foi possível concluir que a perceção da felicidade subjetiva dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa não se relacionou com estas características sociodemográficas, ou seja, não existiu uma relação estatisticamente significativa entre estas variáveis e a felicidade subjetiva. Este resultado poderá ser explicado pelo fato da perceção felicidade pessoal não variar em função destas características, pelo menos, para estes utilizadores. A perceção positiva da felicidade, não sendo explicada pelos aspetos sociodemográficos, pode ser justificada por outros parâmetros, nomeadamente, o fato dos utilizadores frequentarem e conviverem nas hortas, sentindo-se mais felizes e realizados nesse espaço.

De fato, em relação à periodicidade da visita à horta, verificou-se uma relação significativa entre a felicidade pessoal percebida em relação à periodicidade de visita. Deste modo, à medida que a regularidade de visita aumentava de pelo menos uma vez por semana até à visita diária, os valores na escala da felicidade também aumentaram, sendo que as pessoas que se consideraram mais felizes foram as que apresentaram maior valor na escala da felicidade subjetiva. Estes resultados indicam que, quanto mais frequente é a visita às hortas pelos utilizadores, mais felizes são consigo próprios, o que significa que os utilizadores da amostra se sentem mais felizes consigo quando visitam mais a horta, porque encontram neste espaço fatores que desenvolvem e potenciam essa sensação de felicidade, tais como a felicidade de plantar, ver crescer e colher os frutos do trabalho na horta, conviver, partilhar e sentir-se parte de uma comunidade através das atividades desenvolvidas, mas também pela alteração de hábitos de vida, ocupação e contacto/relação com a natureza.

Dentro dos parâmetros da felicidade subjetiva, foi possível aferir as relações entre eles. Assim, com base nas relações que se revelaram estatisticamente significativas, pode-se concluir que as pessoas mais felizes consigo próprias influenciam quer a sua avaliação comparada com os outros quer o seu optimismo em relação à vida. No caso do pessimismo em relação à vida, e não tendo existido uma relação significativa, pode-se assumir que no caso dos utilizadores das hortas do Parque da Devesa o seu pessimismo em relação à vida

não foi influenciado pela sua felicidade pessoal percebida. Estes resultados demonstram que existe uma consistência plena na percepção da felicidade destes utilizadores, pois comprova-se que as pessoas são felizes consigo e essa felicidade está relacionada com a sua perspetiva optimista e positiva da vida consigo próprios e em comparação com a felicidade dos outros.

O fato da regularidade de visitas às hortas ter influenciado a avaliação percebida da felicidade subjetiva, foi também validada em estudos similares, em que a percepção do trabalho regular nas hortas influenciou diretamente a felicidade pessoal e a relação com os outros, através de fatores como a criatividade e a expressão pessoal (Dunnett e Quasim, 2000), a sensação de relaxamento pessoal (Stigsdotter e Grahn, 2004), autoestima e autoconfiança (Sempik et al., 2003), valorização pessoal (Kingley e colaboradores, 2009) ou o aumento do humor positivo (Chen et al., 2010; Van den Berg e Cluster, 2011).

A felicidade subjetiva pessoal influencia as outras formas de percepção da felicidade, e é também importante na compreensão da satisfação com a vida. Pelos resultados obtidos, foi possível concluir que a satisfação com a vida foi influenciada pela felicidade subjetiva pessoal, revelado pela relação significativa entre o somatório da escala da satisfação com a vida e a felicidade subjetiva pessoal percebida, a felicidade comparada com os outros e o optimismo com a vida. À medida que aumentou o valor do somatório da satisfação com a vida, aumentou também o nível de felicidade subjetiva pessoal, comparada com os outros e o optimismo com a vida. Estes resultados indicam, assim, que os utilizadores com valores mais elevados na satisfação com a vida foram também os que obtiveram maiores valores nos parâmetros da felicidade subjetiva. Deste modo, pode-se assumir que uma pessoa feliz consigo própria, em comparação com os outros e com uma perspetiva de optimismo para com a vida, se encontra mais satisfeita com a vida de uma forma global. Sabendo-se que, dos fatores estudados, a periodicidade de visita às hortas se relacionou positivamente com a percepção de felicidade pessoal e, tendo esta uma idêntica relação positiva com o grau de satisfação com a vida, pode-se inferir que esta relação também foi influenciada pelo maior ou menor número de visitas às hortas. Assim, a relação poderá ser justificada pela frequência das hortas e pela percepção de todos os benefícios, pontos positivos e otimismo a ela associados.

Considerando que o grau de pessimismo em relação à vida não se relacionou com o grau de satisfação global com a vida, obtido para a amostra de utilizadores, poderá indicar que o pessimismo em relação à vida advem de uma visão negativa de tudo o que nos rodeia, independentemente das coisas boas e positivas.

4.5 - Aspetos positivos e negativos das hortas

O número de aspetos positivos sobre as hortas do Parque da Devesa (174) referido pelos utilizadores, foi muito superior ao número de aspetos negativos (99). Salienta-se que a metodologia utilizada de questões abertas e anónimas, terão permitido aos utilizadores expressar verdadeiramente o seu sentimento, relativamente à sua participação nas hortas do Parque da Devesa. Apesar da diversidade de perspetivas apresentadas nos aspectos positivos, estes revelaram a importância das hortas do Parque da Devesa na vida quotidiana dos seus utilizadores e na vida da comunidade, através da interacção e da sociabilização que as hortas proporcionam.

Os aspetos positivos que foram referenciados em maior número relacionaram-se com a sociabilização, através da interacção, do convívio, espírito de camaradagem, entreajuda e amizade, que as hortas proporcionam aos seus utilizadores. Foi ainda salientado o contributo das hortas para o bem-estar associado ao relaxamento, tranquilidade e felicidade pessoal. A boa organização das hortas, nomeadamente a nível da sua localização, dimensão, funcionalidade do espaço, apoio técnico e horário, foram outros aspetos positivos identificados, demonstrando um reconhecimento da qualidade e do sucesso do projeto, por parte dos seus utilizadores. A qualidade do espaço das hortas, em grande medida, é devida à sua localização no Parque da Devesa e à concepção do seu projeto com preocupações estéticas, sociais e de integração paisagística, que resultou num espaço muito aprazível e bem integrado. As infra-estruturas disponíveis (ferramentas e compostores) assim como a gratuitidade do acesso ao talhão, foram considerados também como pontos positivos, valorizando assim o investimento municipal efectuado.

A nível da produção dos alimentos, foi ainda identificado como ponto positivo relevante a segurança alimentar, associada à qualidade e sabor dos produtos cultivados no modo de produção biológico, nomeadamente pela ausência de utilização de adubos e de pesticidas químicos de síntese. A produção própria de alimentos biológicos, a partilha de produtos hortícolas, o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento das plantas e a partilha

de conhecimentos e saberes entre os utilizadores, foram outros aspectos positivos referidos, que realçam a importância para os utilizadores do conhecimento que obtêm do cultivo do seu talhão e da oportunidade de sociabilização e de interação.

Outro aspeto pertinente da avaliação dos pontos positivos, foi o facto de uma em cada trinta e cinco opiniões referir o contributo da horta para a economia familiar. As hortas urbanas são normalmente associadas a uma atividade complementar da economia familiar ou mesmo de subsistência, o que não se detectou no presente estudo. As razões subjacentes relacionam-se com as características sociodemográficas da maioria dos seus utilizadores, que apresentam escolaridade média a elevada e um nível de vida relativamente estável. Na verdade, os utilizadores reconhecem os benefícios associados à saúde e bem-estar como mais importantes, do que o contributo para a economia familiar.

Quanto aos benefícios pessoais indicados pelos utilizadores, para além dos já referidos no âmbito da sociabilização e felicidade pessoal, incluem-se o contacto com a natureza, a aquisição de hábitos saudáveis, a ocupação do tempo e a melhoria da qualidade de vida. Em consonância com os resultados quantitativos obtidos nos benefícios percebidos, também a prática de exercício físico, a ocupação do tempo e a menor frequência de consultas médicas, foram novamente referenciados.

Todos os pontos positivos indicados pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa vão de encontro aos benefícios referidos por outros autores, tais como Dunnet e Quasim (2000), Amstrong (2000), Sempik et al. (2003), Waliczek et al. (2005), Quayle (2007), Wakefield et al. (2007), Kingley (2009), Drapper e Freedman (2010), Hawkins et al. (2013) e Baker-Reid e Faggian (2014).

Nos aspetos negativos, a questão da má utilização dos compostores colectivos foi a mais referenciada, dado que muitos utilizadores usam materiais inadequados e os colocam de forma incorreta nos compostores. A compostagem só poderá funcionar corretamente se existir uma verdadeira parceria entre os utilizadores, o que não é facilitado pelo facto de estes frequentarem o espaço em horários e em momentos distintos. Por este motivo, a compostagem em compostores individuais terá de ser revista como prática nas hortas do Parque da Devesa, sendo preferível a utilização dos compostores colectivos por parte do município, controlando a compostagem e posterior distribuição do composto.

Quanto aos pontos negativos referentes ao funcionamento de estruturas e espaços existentes, foram apontados um conjunto de problemas e situações, tais como a falta de vigilância, os pontos de água, os regadores, a falta de limpeza nos sanitários, entre outros. Estes assuntos terão de ser avaliados pelo município no sentido de se encontrarem soluções adequadas.

As questões da fiscalização e de incumprimento das regras foram outros pontos negativos apontados, com referência a um conjunto de incumprimentos como o abandono do talhão, o mau uso das infraestruturas, comportamentos inadequados ou a violação das regras existentes. Estas referências são importantes, pois demonstram a preocupação inequívoca dos utilizadores pelo cumprimento das regras estabelecidas, num espaço de agricultura biológica e de uso comunitário. O aumento da fiscalização é um assunto que terá de ser revisto pelo Município, no sentido de minimizar as referidas situações.

4.6 Trabalho futuro

Apesar dos bons resultados obtidos no presente estudo, estes poderão ser aprofundados em aspectos relacionados com a influência da prática de cultivo de uma horta urbana na satisfação com a vida e bem-estar dos seus utilizadores, através, por exemplo, de estudos que incluam grupos comparáveis de utilizadores e não utilizadores. Deste modo, por comparação, seria possível compreender melhor os benefícios das hortas, assim como o seu contributo para a avaliação global da qualidade de vida.

Outro aspeto limitante deste estudo, foi o fato de não se terem realizado entrevistas a utilizadores, ficando a avaliação qualitativa um pouco aquém do que seria expectável, uma vez que a condução de uma entrevista poderia contribuir para a obtenção de outros dados importantes para a avaliação do impacto das hortas na vida dos seus utilizadores. No entanto, a metodologia utilizada de questões abertas e anónimas, sobre os pontos positivos, negativos e sugestões, pareceu ser uma forma dinâmica e interessante de obtenção de resultados qualitativos. Por outro lado, esta metodologia permitiu a expressão de um número elevado de utilizadores, superior ao que se conseguiria alcançar através de entrevistas e permitiu, ainda, a expressão de pessoas que habitualmente não participam ativamente em debates.

Em estudos futuros, podem-se utilizar outras escalas de avaliação, com questões sobre os benefícios percebidos mais objectivas e claras e/ou escalas melhor adaptadas ao público-alvo.

Seria importante desenvolver projetos de avaliação similares ao presente estudo, tendo por objetivo uma maior compreensão do impacto das hortas urbanas em comunidades distintas, que em muito poderiam contribuir para o aumento de projetos de hortas urbanas sustentáveis, com a participação ativa dos seus utilizadores, no sentido de melhor valorizar os espaços, as pessoas e as comunidades urbanas.

Finalmente, a colaboração das áreas da psicologia ou da psiquiatria são essenciais para os referidos estudos, de modo a melhor compreender, desenvolver e valorizar a horticultura urbana, traduzida em espaços onde todos poderão ser beneficiados.

4.7 Perspetivas futuras das hortas

As hortas urbanas em Portugal estão ainda numa fase relativamente jovem da sua existência, embora em muitas cidades existam projetos deste âmbito bem implementados e bem-sucedidos. Porém, a ideia geral com que ficamos quando se analisam as hortas urbanas do nosso país, é que estes espaços vão surgindo um pouco por todo o lado, quando os municípios dispõem de terrenos públicos inseridos em zonas habitacionais, normalmente de cedências em áreas de loteamentos, ou ligados a associações e entidades de carácter social e ambiental. Não existe uma verdadeira estratégia nacional, regional e local de promoção ordenada e sustentada de hortas urbanas, devendo a sua implementação ser precedida de um plano estratégico que considere as populações e as suas características. Outro fator que poderá potenciar o sucesso das hortas urbanas é a implementação de hortas associadas a um espaço verde. Para além de valorizar o terreno, potencia espaços de maior qualidade estética e ornamental e aumenta nos seus utilizadores a responsabilidade para com o espaço, o que, aliado a regulamentos e normas específicas, validarão e aumentarão a procura por essas áreas.

Outro fator relevante é o real impacto das hortas urbanas como promotor da qualidade de vida das populações. A maior dificuldade deste estudo foi encontrar referências portuguesas de comparação, dado que não existem estudos similares. Essa realidade carece de uma mudança, pois como se comprovou no presente estudo, os utilizadores das hortas

urbanas não procuram só a produção, mas associam a estes espaços um conjunto de sensações positivas, de sociabilização e de bem-estar, que devem ser consideradas, em projetos similares. É do senso comum que o aumento da qualidade de vida numa cidade passa pela promoção de infraestruturas básicas à população, pela educação ou pela cultura. Porém, ninguém associaria à partida, uma horta como um espaço de bem-estar, onde a sociabilização e a interação são extremamente valorizadas, ou mesmo como um espaço terapêutico. Mais estudos que comprovem os atributos associados às hortas urbanas devem ser realizados, através de estudos semelhantes ao aqui apresentado, considerando as sugestões já referidas. Estes estudos podem ser agilizados com entidades de carácter social e de saúde, protocolos e processos de integração que possam levar a que cada vez mais se associe uma horta urbana ao bem-estar e ao aumento da qualidade de vida das populações. De acordo com a FAO (2012), um dos desafios da actualidade é procurar uma proximidade com a natureza, criando cidades mais verdes. A horticultura urbana tem sido impulsionada pelo seu contributo para a segurança alimentar e nutricional, por poder criar meios de subsistência sustentável e por estimular comunidades mais saudáveis. De facto, o desenvolvimento da agricultura urbana é considerado pela ONU como o planeamento urbano mais importante do séc. XXI.

A estratégia do município de Famalicão em constituir um projeto assente em práticas agrícolas mais sustentáveis foi um dos aspetos substancialmente valorizados, atribuindo a essa estratégia um reconhecimento válido por parte dos utilizadores. A aposta na obrigatoriedade das práticas de agricultura biológica nas hortas do Parque da Devesa alcançou uma outra dimensão de valorização por parte dos seus utilizadores que, apesar das dificuldades, admitem ser uma mais-valia importante e significativa do projeto. Assim, o futuro das hortas urbanas deverá passar também por essa realidade, de consolidar estratégias de ordenamento e de ambiente, assentes em modelos de sustentabilidade e de produção biológica. Com essa estratégia, será possível atingir dimensões associadas à promoção ambiental e de alimentação saudável, o que beneficiará também a qualidade de vida dos utilizadores urbanos, muitas vezes limitados por poucos circuitos de comercialização de produtos biológicos ou, ainda, por questões financeiras.

5 - CONCLUSÕES

O presente estudo permitiu avaliar a importância e abrangência de um projeto de hortas urbanas, em modo de produção biológico, na qualidade de vida dos seus utilizadores, que destacaram como benefícios percebidos mais relevantes a ocupação do tempo e o relaxamento, a produção dos seus próprios alimentos saudáveis, o aumento da sensibilização para as questões ambientais, a alteração de hábitos alimentares, a prática de exercício físico, assim como a sociabilização e a interação com os outros.

A avaliação da satisfação com a vida revelou que os utilizadores das hortas têm uma pontuação superior à da média da população portuguesa, e que a maior periodicidade de visita às hortas se relacionou positivamente com a perceção pessoal da felicidade subjetiva ao nível pessoal, ou seja, as pessoas são mais felizes consigo próprias quando frequentam regularmente as hortas.

Para os utilizadores das hortas os pontos positivos a destacar relacionaram-se com a sociabilização, pela interação, convívio, espírito de camaradagem, entreajuda e laços de amizade. A horta foi ainda apontada como um espaço de bem-estar associado ao relaxamento, tranquilidade e felicidade pessoal. Nos pontos negativos foram referidos essencialmente questões de funcionamento e organização do espaço.

As hortas urbanas do Parque da Devesa são um instrumento de valorização e potenciação da qualidade de vida dos seus utilizadores. O uso deste espaço contribui de forma significativa para que as pessoas se sintam mais felizes e satisfeitas com a vida, alterando os seus hábitos e desenvolvendo as suas capacidades pessoais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu AM. 2012. Hortas Urbanas – Contributo para a Sustentabilidade. Caso Estudo: “Hortas Comunitárias de Cascais”. Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, 160 pp.
- AHTA. 2014. Horticultura therapy. American Horticultural Theraphy Association. Consultado em 8 de agosto de 2014, fonte: <http://ahta.org/horticultural-therapy>
- Almeida, T., 2013. Experiência da agricultura social nas prisões – Estabelecimento Prisional de Setúbal. In: I.M. Mourão e L.M. Brito, Horticultura Social e Terapêutica - Hortas Urbanas e Atividades com Plantas no Modo de Produção Biológico, Pubblindústria / Engebook, pp. 83-88.
- Andrade J, Rios L, Teixeira L, Vieira F, Mendes D e Vieira M. 2014. Influência de fatores socioeconômicos na qualidade de vida de idosos hipertensos. Ciência e Saúde Coletiva, 19(8): 3497-3504.
- Argolo JCT e Araújo MAD. 2004. O impacto do desemprego sobre o bem-estar psicológico dos trabalhadores da cidade de Natal. Revista de Administração Contemporânea, 8 (4), 161-182.
- Armstrong D. 2000. A survey of community gardens in upstate New York: Implications for health promotion and community development. University at Albany SUNY, Department of Epidemiology. Health and Place, 6, 319-327.
- Baker-Reid F e Faggian R. 2014. The health benefits of community gardens and their potencial to create links between urban and rural communities. Department of Primary Industries Victoria. Bord Bia – Irish Food Board. Consultado em 27 agosto de 2014, fonte: http://www.bordbia.ie/consumer/gardening/GardeningArticles/ScientificArticles/Health_Benefits_Of_Community_Gardens.pdf
- Bastos, A., 2013. O Jardim das Plantas Aromáticas e Medicinais e Bem-estar: Benefícios da intervenção “green care” para envelhecer bem. In: I.M. Mourão e L.M. Brito, Horticultura Social e Terapêutica - Hortas Urbanas e Atividades com Plantas no Modo de Produção Biológico, Pubblindústria / Engebook, pp. 35-42.
- Bird W. 2007. Natural Thinking: Investigating the links between the Natural Environment, Biodiversity and Mental Health. Royal Society for the Protection of Birds. Consultado em 15 de agosto de 2014, fonte: http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf
- Camfiel L, Choudhury K, Devine J. 2009. Well-being, happiness and why relationships matter: evidence from Bangladesh. J. Happiness Studies, 10, 71–91.
- Cardona A, Jaiberth A, Álvarez M e Pastrana S. 2014. Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de hogares geriátricos. Medellin, Colômbia. Revista Ciencias de la Salud, 12 (2), 139-155.
- Carvalho J. 2013. Benefícios e custos para a estruturação e conservação da cidade – hortas urbanas no quadro da cidade atual. Conferência “A cidade e as hortas – Agricultura urbana e sustentabilidade das cidades”, Vila Nova de Gaia, Apresentação 13-09-2013. Disponível em <http://www.cm-gaia.pt/>

- Carvalho A e Cunha J. 2013. Horticultura social e terapêutica no lar do Centro Social e Cultural de Vila Praia de Âncora. In: I.M. Mourão e L.M. Brito, Horticultura Social e Terapêutica - Hortas Urbanas e Atividades com Plantas no Modo de Produção Biológico, Publindústria / Engebook, pp. 43-48.
- Catanzaro C e Ekanem E. 2004. Home Gardeners Value Stress Reduction and Interaction with Nature. *Acta Horticulture (ISHS)*, 639, 269-275.
- Clark A e Oswald A. 1994. Unhappiness and Unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- Coldilng J e Barthel B. 2013. The potential of 'Urban Green Commons' in the resilience building of cities. *Ecological Economics*, 86, 156-166.
- Comissão Europeia. 2007. A Situação das Cidades Europeias - Relatório Síntese. Bruxelas. 16 pp. Consultado em 25 agosto de 2014, fonte: http://ec.europa.eu/regional_policy/sources/docgener/studies/pdf/urban/state
- Cummins RA. 1998. The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43, 307-334.
- Cummins R. 2003. Normative life satisfaction: measurement issues and a homeostatic model. *Social Indicators Research*, 64, 225-256.
- Davies G, Devereaux M, Lennartsson M, Schmutz U e Williams S. 2014. The benefits of gardening and food growing for health and wellbeing. *Garden Organic and Sustain*. Published by Development House, London, 46 pp.
- Dawalibi NW, Goulart RMM, Aquino RC, Witter C, Buriti MA e Prearo LC. 2014. Índice de desenvolvimento humano e qualidade de vida de idosos frequentadores de universidades abertas para a terceira idade. *Psicologia e Sociedade*, 26(2), 496-505.
- De Bon H e Parrot L. 2010. Sustainable urban agriculture in developing countries. *Agronomy for Sustainable Development*, 30, 21-32.
- Dessein L e Bock B. 2010. The economics of green care in agriculture. *Cost Action 866, Green care in Agriculture*, Loughborough University, 94 pp.
- DHC. 2010). The Role of Community Gardens in Sustaining Healthy Communities. *Design Healthy Community*, Faculty of the Built Environment, UNSW, Sydney. Consultado em 5 setembro 2014, fonte: <http://designinghealthycommunities.org/role-community-gardens-sustaining-healthy-communities/>.
- Dias, G., 2013. Jardins terapêuticos: princípios para a sua conceção. In: I.M. Mourão e L.M. Brito, Horticultura Social e Terapêutica - Hortas Urbanas e Atividades com Plantas no Modo de Produção Biológico, Publindústria / Engebook, pp. 199-214.
- Draper C e Freedman D. 2010. Review and Analysis of the Benefits, Purposes, and Motivations Associated with Community Gardening in the United States. *Journal of Community Practice*, 18:4, 458-492.
- Dunnett N e Qasim M. 2000. Perceived benefits to human well-being of urban gardens. *HortTechnology*, 10, 40-45.
- EUGO. 2012. State of art of urban gardens in Europe. Grundtvig multilateral project, 62 pp.

- Faro A. 2013. Um modelo explicativo para o bem-estar subjetivo: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 654-662.
- FAO. 2009. Food for the Cities. Food and Agriculture Organization of the United Nation, panfleto. Consultado em 9 agosto de 2014, fonte: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/012/ak824e/ak824e00.pdf>
- FAO. 2012. Criar Cidades Mais Verdes. Programa de Horticultura Urbana e Periurbana, Divisão de Produção e Proteção Vegetal (AGP), Food and Agriculture Organization of the United Nation, panfleto. Consultado em 9 agosto de 2014, fonte: <http://www.fao.org/docrep/015/i1610p/i1610p00.pdf>
- Ferreira JC e Rocha J. 2010. Rede de Corredores verdes para a Área Metropolitana de Lisboa: estratégias e oportunidades para a Requalificação Ambiental. Contributo para um Ordenamento Sustentável Regional e Local, Instituto Geográfico Português, Lisboa.
- Ferreira J (coord.). 2012. As Bases da Agricultura Biológica. Tomo I - Produção Vegetal, 2ª ed., Edibio Lda., 309-310 pp.
- Folgosa R. 2014. Parques hortícolas municipais. Conferência: Modelos de Desenvolvimento, Sustentabilidade e Funções de Ecologia Urbana, Pavilhão Multiusos, Guimarães. Apresentação 05/06/2014, disponível em www.adrave.pt
- Frasquilho MA. 2013. Hortas urbanas e Eco – terapia – Contributos para uma melhor saúde mental. Conferência “A cidade e as hortas – Agricultura urbana e sustentabilidade das cidades”. Vila Nova de Gaia, Apresentação 13-09-2013, disponível em www.cm-gaia.pt/
- Freitas C, Santiago M, Viana AT, Leão AC e Freyre C. 2007. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercício físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 9, 92-100.
- Galinha I e Pais-Ribeiro J. 2005. História da evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Revista Psicologia, Saúde e Doenças*, 6, 203-214.
- Gardening Matters, 2012. Multiple Benefits of Community Gardening. Gardening Matters. Consultado em 18 de Setembro de 2014, fonte: http://www.gardeningmatters.org/sites/default/files/Multiple%20Benefits_2012.pdf
- Gavia B. 2013. Identidade e bem-estar emocional. Fundació Catalana Síndrome de Down, Barcelona, traduzido por Luciana Mello. Consultado em 6 setembro de 2014, fonte: <http://www.fsdwn.org.br/artigo/identidade-e-bem-estar-emocional/>
- Giacomoni CH. 2004. Bem-estar subjetivo : em busca da qualidade de vida. Universidade Federal de Santa Maria, *Temas em Psicologia da SBP*, 12, 43-50.
- Gonçalves, M.C., 2013. A agricultura biológica na reabilitação de pessoas com deficiência e incapacidades na APACI. In: I.M. Mourão e L.M. Brito, *Horticultura Social e Terapêutica - Hortas Urbanas e Atividades com Plantas no Modo de Produção Biológico*, Publindústria / Engebook, pp. 61-66.
- Groening G. 2005. The world of small urban gardens. *Chronica Horticulturae*, 45, 22-25.
- Hawkins J, Thirlaway K, Backx e Clayton D. 2011. Allotment gardening and other leisure activities for stress reduction and healthy aging. *HortTechnology*, 21. 557-585.

- Hawkins J, Mercer J e Clayton D. 2013. Growing a Healthy Older Population in Wales (GHOP). Project summary and key findings. Consultado em 28 setembro de 2014, fonte: www.uwic.ac.uk/ghop
- Herculano SC. 2000. A qualidade de vida e os seus indicadores. Qualidade de Vida e Riscos Ambientais, Edições Eduff, Niterói. Consultado em 26 setembro de 2014, fonte: <http://www.ivt-rj.net/ivt/bibli/herculano.pdf>
- INE. 2012. Censos - Resultados definitivos, Região Norte – 2011. CENSOS 2011 - XV recenseamento geral da população e V recenseamento geral da habitação. Instituto Nacional de Estatística (INE), Lisboa, 390 pp.
- Jensen HG. 2010. Aalborgplus10. Welcome To The Aalborg Commitments Signing. Consultado em 3 outubro de 2014, fonte: <http://www.aalborgplus10.dk/>
- Kingsley JY, Townsend M e Henderson-Wilson C. 2009. Cultivating health and wellbeing: members' perceptions of the health benefits of a Port Melbourne community garden. Leisure Stud., 28, 207-219.
- Koura S, Tanaka M, Sonoda T, Snyder SM, Ogawa N e Oshikawa T. 2012. An initial study of the physical and psychological effects of meaningful horticultural-related activities. Acta Horticulturae 954, 51-56.
- Lawson L. 2009. A brief history of urban garden programs in the United States. Department of landscape architecture, Rutgers, The State University of New Jersey, 22 pp. Consultado em 18 agosto de 2014, fonte: <http://ljlawson.rutgers.edu/assets/pdf/UGPlecture.pdf>
- Lewis CA. 1995. Human health and well being: The psychological, physiological and sociological effects of plants on people. Acta Horticulturae, 391, 31-39.
- Luz MC e Amatuozzi MM. 2008. Vivências de felicidade de pessoas idosas. Estudos de Psicologia, Campinas, 25, 303-307.
- Machado J. 2004. A Estrutura Ecológica do Município de Alcobaça. Relatório Técnico Preliminar, Departamento de Ciências e Engenharia do Ambiente da FCT/UNL, Monte de Caparica.
- Magalhães AP, Mourão I, Rodrigues P, Brito LM e Moura ML. (in press). Horticultura biológica num centro de acolhimento temporário de pessoas sem-abrigo como estratégia de inserção social. V Congresso Internacional de Agroecologia e Agricultura Ecológica, Universidade de Vigo (2014).
- Marques PF. 2013. A cidade e as Hortas – Produção, recreio e biodiversidade, Novos parques agrícolas na cidade. Conferência: A cidade e as hortas – Agricultura urbana e sustentabilidade das cidades, Vila Nova de Gaia, Apresentação 13/09/2013.
- Meireles A, Vilela S, Moreira V, Leite J, Carvalho E, Faria C, Coelho P, Azevedo C e Araújo J. 2011. Comissão eventual de análise da situação socioeconómica da área do município de Vila Nova de Famalicão, 79 pp. Consultado em 24 setembro 2014. Fonte: http://www.cm-vnfamalicao.pt/_relatorio_socioeconomico
- Miguens F, Malta M e Santos D. 2011. A agricultura Urbana: conceito, tipologias e dinâmicas. I Encontro Agricultura Social – Realidades e Perspectivas, Coimbra, Apresentação 11/04/2011

- Minayo MC. 2000. Qualidade de vida e saúde – um debate necessário. *Ciência e Saúde Coletiva*, 5, 7-18.
- Mourão¹ I. 2013a. Horticultura Social e Terapêutica – Contexto. In: I.M. Mourão e L.M. Brito, *Horticultura Social e Terapêutica - Hortas Urbanas e Atividades com Plantas no Modo de Produção Biológico*, Publindústria / Engebook, pp. 1-17.
- Mourão¹ I. 2013b. O modo de produção biológico e as atividades com plantas. In: I.M. Mourão e L.M. Brito, *Horticultura Social e Terapêutica - Hortas Urbanas e Atividades com Plantas no Modo de Produção Biológico*, Publindústria / Engebook, pp. 119-124.
- Mourão² S. 2013. Horticultura Social e Terapêutica - Benefícios e Avaliação. In: I.M. Mourão e L.M. Brito, *Horticultura Social e Terapêutica - Hortas Urbanas e Atividades com Plantas no Modo de Produção Biológico*, Publindústria / Engebook, pp. 19-32.
- Mourão I, Monteiro AT, Gonçalves MC, Rodrigues R e Brito LM. 2014. Effectiveness of organic horticulture professional training for young people with mental disorders. In: Rahmann G and Aksoy U (Eds.): *Building Organic Bridges. Proceedings of the 4th ISOFAR Scientific Conference at the Organic World Congress 2014*, 937-940.
- Neuberger K. 2007. The correlation effect of horticultural activities – the influence of working with plants on human experiences. Part I: The practical approach to a theoretical framework and model of the benefits of Green Care on the micro level. In: Gallis, Christos (ed.), *Green Care in Agriculture, Health effects, Economics and Policies*, Proceedings, 153-166.
- Pais Ribeiro J, e Cummins R. 2008. O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala. In: I. Leal, J. Pais-Ribeiro, I. Silva e S. Marques (Edts.). *Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde, ISPA, Lisboa*, 505-508.
- Pais Ribeiro J. 2012. Validação transcultural da escala da felicidade subjetiva de Lyubomirsky e Lepper. *Sociedade Portuguesa de Psicologia do Porto, Psicologia, saúde e doenças*, 13, 157-168.
- Parkatlantic. 2014. Estudo de benchmarking de huertas urbanas en Europa. Documento de Trabalho, Projeto Parkatlantic, ADRAVE – Agência de Desenvolvimento Regional do Vale do Ave, Vila Nova de Famalicão, 91 pp.
- Pereira RJ, Cotta RM, Franceschini SC, Ribeiro RC, Sampaio RF, Priore SF e Cecon PR. 2006. Contribuição dos domínios físicos, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. *Revista de Psiquiatria RS*, 28, 27-38.
- Pinto R. 2007. Hortas Urbanas – Espaços para o desenvolvimento sustentável de Braga. Tese de Mestrado, Engenharia Municipal – Especialização em Planeamento Urbanístico, Escola de Engenharia, Universidade do Minho, 531 pp.
- Pordata. 2014. Municípios - Vila Nova de Famalicão. Pordata – Base de dados de Portugal Contemporâneo, Fundação Francisco Manuel dos Santos. Consultado em 24 agosto 2014. Fonte: [http://www.pordata.pt/Municipios/Quadro+Resumo/Vila+Nova+de+Famalicao+\(Municipio\)-4268](http://www.pordata.pt/Municipios/Quadro+Resumo/Vila+Nova+de+Famalicao+(Municipio)-4268)

- Quayle H. 2007. The True Value of community farms and gardens: social, environmental, health and economic. Federation of City Farms and Community Gardens, Bristol, UK. Consultado em 4 setembro 2014. Fonte: www.farmgarden.org.uk
- Queroz N e Neri AL. 2005. Bem-estar Psicológico e inteligência Emocional entre Homens e Mulheres na Meia-idade e na Velhice. Universidade Estadual de Campinas, Psicologia: Reflexão e Crítica, 18, 292-299.
- Relf D, McDaniel AR e Butterfield B. 1992. Attitudes toward Plants and Gardening. HortTechnology, 2, 202-204.
- Relf PD. 2006. Theoretical models for research and program development in agriculture and health care. In: Jan Hassink e Majken van Dijk (eds.), Farming for Health, Springer, the Netherlands, 1-20.
- Relf D. 2012. Advancing horticultural therapy through research and publishing. Acta Horticulturae, 954, 13-20.
- Rice JS. 2012. The Neurobiology of People-Plant Relationships: an revolutionary Brain Inquiry. Horticultural Therapy Institute Denver, Colorado, 391, 21-28.
- Robayo M, Angélica 2014. Calidad de vida y vejez. Revista Ciencias de la Salud, 12, 137-138. Consultado em 24 agosto 2014. Fonte: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732014000200001&lng=en&lng=es
- Rodrigues P. 2013. 'Gotas de Sustentabilidade' na Inserção Social. In: I.M. Mourão e L.M. Brito, Horticultura Social e Terapêutica - Hortas Urbanas e Atividades com Plantas no Modo de Produção Biológico, Publinústria / Engebook, pp. 97-104.
- Ryan RM e Deci EL. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166.
- Saavedra A e Folgosa R. 2011. Hortas Urbanas. Pontos de Encontro. Disponível em : Univ. Lisboa e Univ. Nova, Agência Municipal de Energia e Ambiente. Consultado em 16 agosto 2014. Fonte: http://lisboaenova.org/index.php?option=com_mtree&task=viewlink&link_id=650&Itemid=176
- Sempik J, Aldridge J e Becker S. 2003. Social and Therapeutic Horticulture: evidence and messages from research. Thrive, in association with the Centre for Child and Family Research, Loughborough University
- Sempik J, Hine R e Wilcox D. 2010. Green care: a conceptual framework. A report of working group on the health benefits of green care. Cost Action 866, Green Care in Agriculture. Centre for child and family research - Loughborough University. pp 70-75
- Serrador F. 2005. Produção Biológica e Agricultura Urbana. O Segredo da Terra, 5-7.
- Sidewalksprouts, 1999. History of urban agriculture. Sprouts in the sidewalk. Consultado em 18 agosto 2014. Fonte: <http://sidewalksprouts.wordpress.com/history/>
- Silva V. 2014. O projeto da rede municipal de hortas urbanas de Vila Nova de Gaia. Conferência: Modelos de Desenvolvimento, Sustentabilidade e Funções de Ecologia Urbana, Pavilhão Multiusos, Guimarães. Apresentação 05/06/2014, disponível em www.adrave.pt

- Siqueira M e Padovam V. 2008. Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. Universidade Metodista de São Paulo, Psicologia: Teoria e Pesquisa, 24, 201-209.
- Stigsdotter UA e Grahn P. 2004. A garden at your workplace may reduce stress. In: A. Dilani (ed.), Design and Health III – Health Promotion through Environmental Design, Research Centre for Design and health, Stockholm, Sweden, 147-157.
- Su M, Fath BD e Yang Z. 2010. Urban ecosystem health assessment: A review. Science of the Total Environment, 408, 2425-2434.
- União Europeia. (2008). Programa da Rede Rural Nacional, Portugal, 2007-2013 <http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=MEMO/08/723&format=HTML&aged=0&language=PT&guiLanguage=en>.
- Trani PE e Praela-Pantano A. 2009. Horticultura Urbana e Periurbana: Situação e perspectivas. Instituto Agrônomo (IAC), Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios, Secretaria de Agricultura e Abastecimento, São Paulo, Brasil. Palestra realizada no IAC, 09/10/2009.
- Twiss, J., J. Dickinson, S. Duma, T. Kleinman, H. Paulsen and L. Rilveria. (2003). Community Gardens: Lessons Learned From California Healthy Cities and Communities. American Journal of Public Health 93.9: 1435-1438.
- van den Berg AE e Clusters MHG. 2011. Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. J Health Psychol., 16, 3-11.
- van den Berg AE, van Winsum-Westra M, de Vries S e van Dillen SME. 2010. Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment. Environmental Health, 9, 74.
- Vitta A. 2001. Bem-estar físico e saúde percebida: Um estudo comparativo entre homens e mulheres adultos e idosos, sedentários e ativos. Tese de doutoramento, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Brasil, 255 pp.
- Wakefield S, Yeudall F, Taron C, Reynolds J, e Skinner A. 2007. Growing urban health: community gardening in South-East Toronto. Health Promotion International, 22, 92-101.
- Waliczek TM, Zajicek JM e Lineberger RD. 2005. The influence of gardening activities on consumer perceptions of life satisfaction. HortScience, 40, 1360-1365.
- Wilson S, Walker G. 1993. Unemployment and Health: a Review. Public Health 107, 153-162.
- Winkelmann R. 2006. Unemployment, social capital, and subjective well-being. Socioeconomic Institute, University of Zurich and IZZA Bonn, 4:27.
- Zhang W, Ricketts TH, Kremen C, Carney K e Swinton S. 2007. Ecosystem services and dis-services to agriculture. Ecological Economics, 64, 253-260.

ANEXOS

Anexo 1 - Planta das hortas do Parque da Devesa, V.N. de Famalicão



Legenda Hortas

- 0 10 metros
- Construção de apoio
- Charco
- Percurso principal
- Percurso secundários
- Percurso terciários
- Prado de sequeiro
- Estacionamento de bicicletas
- Canteiro de aromáticas e flores
- Talhão de horta familiar
- Talhão de horta técnica
- Talhão de horta voluntária
- Talhão de horta inclusiva
- Talhão de horta pedagógica
- Compostor duplo 1,6x0,8m
- Compostor duplo 1,8x0,9m
- Mesa e bancos de jardim
- Banco de jardim
- Árvore existente
- Árvore de fruto

Escala 1/1000
N



Anexo 2 - Normas de utilização das Hortas Urbanas de Famalicão



NORMAS GERAIS das HORTAS URBANAS DE FAMALICÃO

(aprovadas em Reunião de Câmara de 31/10/2012)

1 - Objeto - As presentes normas estabelecem as regras gerais de funcionamento e participação nas Hortas Urbanas de Famalicão, adiante designadas também por Hortas Urbanas.

2 - Objetivos - Os principais objetivos das Hortas Urbanas de Famalicão são incentivar a agricultura sustentável, promover a alimentação saudável, contribuir para a economia familiar, sensibilizar para a proteção da natureza, fortalecer o espírito de comunidade e partilha, e melhorar o bem-estar dos utilizadores.

3 – Definições - No âmbito destas normas, entende-se por:

3.1 - Agricultura Biológica – sistema de cultivo que respeita os sistemas e ciclos da natureza e mantenha e reforce a saúde dos solos, da água, das plantas e dos animais e o equilíbrio entre eles, que não usa produtos de síntese química, como fertilizantes e pesticidas sintéticos, e conforme definição no Regulamento (CE) Nº 834/2007 de 28 de Junho;

3.2 - Canteiro – conjunto de vários talhões, demarcado fisicamente;

3.3 - Gestor – Responsável pelo espaço onde se encontra a horta dividida em talhões, promovendo a seleção dos utilizadores e a gestão do espaço;

3.4 - Horta biológica – espaço cultivado de acordo com os princípios e práticas da Agricultura Biológica, sem a utilização de produtos químicos de síntese ou de variedades geneticamente modificadas;

3.5 - Horta familiar – talhão de horta destinado aos utilizadores em geral, mediante candidatura e seleção conforme previsto nas presentes normas;

3.6 - Horta inclusiva - talhão de horta em camas elevadas, destinado a pessoas com mobilidade reduzida;

3.7 - Horta pedagógica – talhão de horta destinado a ações de formação de curto prazo ou de ciclo anual, para grupos escolares;

3.8 - Horta social – talhão de horta destinado a pessoas em situação de baixo rendimento familiar, para eventual comercialização, de modo a funcionar como meio complementar de subsistência para o agregado familiar;

3.9 - Horta solidária - talhão de horta destinado a fornecer as lojas de apoio social, a ser cultivada por voluntários;

3.10 - Horta técnica – horta destinada a ações de formação e/ou experimentação de técnicas inovadoras;

3.11 - Talhão – terreno demarcado fisicamente para o cultivo;

3.12 - Utilizador – pessoa que cultiva e mantém um talhão cultivável que lhe foi atribuído, seguindo os princípios estabelecidos nas presentes normas, durante o prazo estabelecido.

4 – Utilizadores - Pode candidatar-se a utilizador das hortas familiares, das hortas inclusivas, e das hortas sociais, qualquer cidadão residente no concelho.

5 - Direitos dos utilizadores – Os utilizadores terão direito a:

5.1 - Utilizar um talhão de terreno cultivável com acesso a ponto de água para rega de utilização comum, a custo moderado;

5.2 - Aceder a um local coletivo de armazenamento de pequenas alfaías agrícolas, caso seja previsto;

5.3 - Aceder a compostor comum, do qual podem utilizar o produto final;

5.4 - Frequentar, a custo moderado, uma ação de formação em Agricultura Biológica.

6- Deveres dos utilizadores - Os utilizadores devem:

6.1 - Frequentar, com aproveitamento, uma ação de formação em agricultura biológica com um mínimo de 15 horas;

6.2 - Utilizar apenas meios de cultivo (técnicas e produtos) biológicos;

6.3 - Aplicar e promover a diversidade de cultivos;

6.4 - Guardar as ferramentas e fechar sempre os respetivos locais de armazenamento;

6.5 - Utilizar os compostores e praticar compostagem de forma correta;

6.6 - Respeitar os horários de utilização estabelecidos em cada local;

6.7 - Utilizar racionalmente os recursos, tais como água e composto;

6.8 - Garantir o asseio, segurança e bom uso do espaço da Horta Biológica;

6.9 - Avisar o gestor de qualquer irregularidade que contrarie os direitos e deveres dos utilizadores;

6.10 - Liquidar, quando aplicável, os encargos inerentes à utilização do espaço.

6.11 – Abster-se de utilizar compostos químicos ou outros proibidos em agricultura biológica e semear ou cultivar qualquer espécie geneticamente modificada;

6.12 – Abster-se de comportamentos que conduzam ao desperdício de recursos disponibilizados;

6.13 – Abster-se de edificar qualquer construção no local ou colocar abrigos amovíveis;

6.14 – Abster-se de praticar a monocultura, espécies de grande porte ou permitir que as suas culturas invadam os caminhos ou os talhões vizinhos;

6.15 – Abster-se de levar animais domésticos para o local, exceto cães-guia, deitar quaisquer tipos de resíduos no local, fazer queimadas ou outras atividades que produzam fogo e manter ferramentas ou alfaías nos caminhos;

6.16 – Abster-se de praticar qualquer atividade que possa danificar o espaço ou prejudicar a atividade hortícola e produzir ruídos que violem as normas gerais aplicáveis;

6.17 – Abster-se de abandonar o talhão por um período superior a 3 semanas;

§ - Os visitantes, acompanhantes, formandos e os participantes nos programas das hortas pedagógicas, das hortas técnicas e das hortas solidárias estão sujeitos aos deveres aqui previstos e que sejam aplicáveis e, quando menores de idade, devem fazer-se acompanhar de um adulto que se responsabilize pela sua vigilância e segurança.

7 - Candidaturas e Seleção dos Utilizadores –

7.1 - Os talhões para as hortas familiares, hortas sociais e hortas inclusivas são atribuídos após seleção com base em critérios pré-estabelecidos, na sequência de abertura de candidaturas para o efeito.

7.2 - A abertura de candidaturas para cada local ou fase destinado a Hortas Urbanas será divulgada nos meios de comunicação locais

7.3 - A seleção dos utilizadores das hortas fica subordinada ao princípio da audiência prévia dos interessados e sujeita à aplicação supletiva das normas previstas no Código Regulamentar de Gestão de Bens e Equipamentos Municipais.

7.4 - A gestão e utilização das hortas pedagógicas, das hortas técnicas e das hortas solidárias serão realizadas no âmbito de programas próprios de educação ambiental e social.

8 - Critérios base - A seleção dos candidatos a utilizadores dos talhões disponíveis serão feitos de acordo com os seguintes critérios base:

8.1 - Os candidatos devem assegurar a disponibilidade para a formação inicial ou comprovar ser já detentores de formação em agricultura biológica ou horticultura biológica com um mínimo de 15 horas.

8.2 - Nas hortas familiares será apenas atribuído um talhão por agregado familiar, salvo se for comprovado que o agregado familiar tem cinco ou mais elementos.

8.3 - Nas hortas familiares, cumpridos os critérios anteriores, a atribuição seguirá a ordem de chegada da inscrição.

8.4 - Nas hortas sociais serão apenas validadas as candidaturas de utilizadores com baixos rendimentos familiares, condições essas a especificar na abertura de candidatura ou decorrentes da aplicação supletiva de normas previstas no Código Regulamentar de Disposição de Recursos e Apoio a Estratos Socialmente Desfavorecidos.

8.5 - A atribuição de talhões para hortas inclusivas será analisada caso a caso pelo gestor, mediante solicitação do candidato, podendo ser necessária a apresentação de declaração médica de incapacidade ou deficiência motora, caso a mesma não seja evidente.

9 - Aceitação - Os utilizadores das hortas biológicas ficam obrigados às presentes normas, não tendo ainda direito a qualquer tipo de indemnização por benfeitorias introduzidas no talhão concedido, e assumem a total responsabilidade sobre o que resultar de acidentes pessoais ou provocados a terceiros assinando, para o efeito, um acordo de utilização.

10 - Duração, renovação e rescisão do acordo de utilização dos talhões - O acordo celebrado para utilização dos talhões das Hortas Urbanas é válido por um período de 1 ano a contar da data de assinatura e é passível de renovação por períodos de um ano, a pedido do utilizador podendo a Câmara Municipal, em qualquer altura, sob proposta fundamentada do gestor, anular a inscrição do utilizador caso considere que não estão a ser cumpridos os deveres previstos.

11 - Dimensão, localização e atribuição dos talhões - As dimensões dos talhões serão definidas e divulgadas em cada abertura de candidatura para cada local ou fase de Horta Urbana, podendo ser diferentes dos valores base a seguir sugeridos, meramente indicativos:

11.1 - Hortas familiares - 25 m²; Hortas sociais - 100 m²; Hortas inclusivas (elevadas) - 4 m²;

11.2 - A localização dos canteiros destinados a cada grupo que inicia a formação é previamente decidida pelo gestor.

11.3 - Na fase inicial, a atribuição do talhão será feita por sorteio na primeira reunião ou sessão de formação, e na presença do gestor.

11.4 - Após preenchimento de todos os talhões da Horta Urbana, serão atribuídos os talhões que vagarem, após seleção usando os critérios definidos.

12 - Cumprimentos das presentes normas - A verificação do cumprimento do disposto nas presentes normas compete aos funcionários adstritos aos serviços da Horta e/ou demais funcionários sempre que se verifique a violação de normas regulamentares ou legais aplicáveis.

13 - Dúvidas e Omissões - As dúvidas e omissões das presentes normas serão solucionadas, caso a caso, pela Câmara Municipal.

Anexo 3 – Atividades realizadas nas hortas do Parque da Devesa (2013/2014)

Anexo 3

Fotos das atividades realizadas nas hortas do Parque da Devesa (2013/2014)



I Mostra de Espantalhos, junho 2013



Plantação de aromáticas, junho 2013



Festa das Colheitas, agosto 2013



Magusto e plantação de pomar coletivo, novembro 2013



Ramada de natal, dezembro 2013



II Mostra de Espantalhos, maio 2014



Magusto, novembro 2014

**Anexo 4 – Quadros de caracterização sociodemográfica da amostra de utilizadores
das hortas do Parque da Devesa**

Anexo 4

Quadros de caracterização sociodemográfica da amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa

Quadro 1 - Sexo

		Frequency	Valid Percent
Valid	Masculino	37	56,9
	Feminino	28	43,1
	Total	65	100,0

Quadro 2 - Idade

		Frequency	Valid Percent
Valid	25-35 anos	9	13,8
	36-45 anos	15	23,1
	46-55 anos	11	16,9
	56-65 anos	20	30,8
	Mais de 65 anos	10	15,4
	Total	65	100,0

Quadro 3 – Estado Civil

		Frequency	Valid Percent
Valid	Solteiro	6	9,2
	casado	47	72,3
	Divorciado	4	6,2
	Divorciado com companheiro	2	3,1
	Viuvo	3	4,6
	Viuvo com companheiro	1	1,5
	União de facto	2	3,1
	Total	65	100,0

Quadro 4 - Escolaridade

		Frequency	Valid Percent
Valid	sabe ler e escrever	2	3,1
	1º ciclo / 4ª classe	11	16,9
	2º ciclo / 6º anos	10	15,4
	3º ciclo / 11º anos	5	7,7
	12º anos	11	16,9
	Bacharelato	2	3,1
	Licenciatura	19	29,2
	Mestrado	5	7,7
	Total	65	100,0

Quadro 5 – Atividade profissional

		Frequency	Valid Percent
Valid	Empregado	30	46,2
	Desempregado	13	20,0
	Reformado	21	32,3
	Estudante	1	1,5
	Total	65	100,0

Quadro 6 – Empregados Ativos

		Frequency	Valid Percent
Valid	Contrato	16	55,2
	Recibos verdes	1	3,4
	Outro	12	41,4
	Total	29	100,0
Missing	Outros 2	36	
	Total	65	

Quadro 7 – Desempregados

		Frequency	Valid Percent
Valid	Menos de um ano	2	15,4
	Entre 1 e 3 anos	8	61,5
	Mais 3 anos	3	23,1
	Total	13	100,0
Missing	0	52	
	Total	65	

Quadro 8 - Reformados

		Frequency	Valid Percent
Valid	Entre 1 e 3 anos	2	9,5
	Mais 3 anos	19	90,5
	Total	21	100,0
Missing	0	44	
	Total	65	

Quadro 9 – Agregado Familiar

		Frequency	Valid Percent
Valid	Sozinho	3	4,6
	Esposa / Marido	20	30,8
	Filhos	4	6,2
	Marido/Esposa/Filhos	29	44,6
	Outros familiares	9	13,8
	Total	65	100,0

Quadro 10 – Rendimentos Mensais Líquidos

		Frequency	Valid Percent
Valid	Maior 1750 Euros	9	13,8
	Entre 1250 e 1750 Euros	14	21,5
	Entre 750 e 1250 Euros	15	23,1
	Entre 500 e 750 Euros	16	24,6
	Menos de 500 Euros	11	16,9
	Total	65	100,0

Quadro 11 – Tipo de Habitação

		Frequency	Valid Percent
Valid	Moradia arrendada	4	6,2
	Moradia própria	17	26,2
	Apart arrend	6	9,2
	Apart proprio	36	55,4
	Habitação social	2	3,1
	Total	65	100,0

Quadro 12 – Freguesia de residência

		Frequency	Valid Percent
Valid	Urbano	59	90,8
	Rural	6	9,2
	Total	65	100,0

Anexo 5 – Questionário socio demográfico

Nr.º

QUESTIONÁRIO
CARACTERIZAÇÃO SOCIO DEMOGRÁFICO

1. Sexo

☐

Masculino

☐

Feminino

2. Idade: _____

3. Estado Civil

☐

Solteiro (a)

☐

Casado (a)

☐

Divorciado (a)

☐

Divorciado (a) com companheiro

☐

Viúvo (a)

☐

Viúvo (a) com companheiro

☐

União de facto (vive junto)

☐

Companheiro (a)

☐

Separado (a)

☐

Outra : _____

4. Escolaridade

☐

Analfabeto

☐

Sabe ler e escrever

☐

1º Ciclo / Instrução primária

☐

2º ciclo / 9º ano/ Antigo 5º ano

☐

3º Ciclo /10º ao 11º ano/Antigo 7º ano

☐

12º ano

☐

Bacharelato

☐

Licenciatura

☐

Mestrado

☐

Doutoramento

5. Actividade profissional

5.1 Profissão actual:

5.1.1 Caso esteja desempregado,

Há quanto tempo?

5.1.2 Caso esteja reformado,

Há quanto tempo _____

5.2 Tipo de vínculo profissional

☐

Contrato

☐

Recibo verde

☐

Outro _____

5.2 Profissão anterior à actual situação

6. Constituição do agregado familiar

Com quem vive? (Indique o número de pessoas e a sua relação parental)

7. Rendimento mensal líquido

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Maior ou igual 1750 Euros mensais |
| <input type="checkbox"/> | Entre 1250 a 1750 Euros mensais |
| <input type="checkbox"/> | Entre 750 a 1250 Euros mensais |
| <input type="checkbox"/> | Entre 500 a 750 Euros mensais |
| <input type="checkbox"/> | Menor ou igual a 500 Euros mensais |

8. Tipo de Habitação

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Morada arrendada |
| <input type="checkbox"/> | Morada própria |
| <input type="checkbox"/> | Apartamento arrendado |
| <input type="checkbox"/> | Apartamento próprio |
| <input type="checkbox"/> | Habitação Social |

9. Freguesia de residência: _____

10. Com que periodicidade visita ou trabalha no seu talhão?

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Todos os dias |
| <input type="checkbox"/> | Alguns dias da semana |
| <input type="checkbox"/> | Pelo menos uma vez por semana |
| <input type="checkbox"/> | Pelo menos uma vez de quinze em quinze dias |

11. Indique 5 (apenas cinco) das culturas que já cultivou ou está a cultivar no seu talhão.

12. Tem ideia ou consegue quantificar (Kg) a quantidade de verduras que produziu desde que iniciou o cultivo do seu talhão? _____ Kg

13. Relativamente ao consumo dos alimentos que produz, indique qual o seu destino.

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Consumo toda a produção que tenho |
| <input type="checkbox"/> | Consumo apenas uma parte, a restante dou a familiares e/ou amigos |
| <input type="checkbox"/> | Consumo a maior parte e o restante partilha com os restantes hortelãos |

14. Desde que iniciou o cultivo do seu talhão, diga-nos o que entende ter mudado na sua forma/perspectiva de vida? Escolha apenas uma resposta.

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Agora sei que como alimentos saudáveis, produzidos por mim. |
| <input type="checkbox"/> | Passei a ter uma ocupação que me preenche e me relaxa. |
| <input type="checkbox"/> | Pratico mais exercício físico, quando cultivo o meu talhão. |
| <input type="checkbox"/> | Tenho mais cuidado com a minha alimentação, e leio mais atentamente os rótulos dos produtos. |
| <input type="checkbox"/> | Passei a ter uma interacção mais intensa e próxima com os meus filhos/netos |
| <input type="checkbox"/> | Vou menos vezes ao médico. |
| <input type="checkbox"/> | Estou mais atento a questões ambientais, como o uso de pesticidas na agricultura. |
| <input type="checkbox"/> | Prefiro comer apenas produtos biológicos ou de cultivo mais natural. |
| <input type="checkbox"/> | Passei a falar com mais pessoas. |

Anexo 6 – Escala da satisfação com a vida

Anexo 7 – Escala da felicidade subjectiva

Nr.º

FELICIDADE SUBJECTIVA

Para cada uma das questões e/ou afirmações seguintes, por favor assinale na escala, entre 1 e 7, a que parece que melhor o/a descreve

1. Em geral, considero-me:

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uma pessoa que não é muito feliz						Uma pessoa muito feliz

2. Comparativamente com as outras pessoas como eu, considero-me:

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menos feliz						Mais feliz

3. Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Elas gozam a vida apesar do que se passa à volta delas, conseguindo o melhor do que está disponível. Em que medida esta caracterização o/a descreve a si?

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De modo nenhum						Em grande parte

4. Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser. Em que medida esta caracterização o/a descreve a si?

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De modo nenhum						Em grande parte

**Anexo 8 – Quadros de análise dos dados de utilização da horta da amostra de
utilizadores das hortas do Parque da Devesa**

Anexo 8

Quadros de análise dos dados de utilização da horta da amostra de utilizadores das hortas do Parque da Devesa

Quadro 13 – Periodicidade de trabalho na horta

		Frequency	Valid Percent
Valid	Todos os dias	27	41,5
	Alguns dias por semana	31	47,7
	Pelo menos uma vez semana	7	10,8
	Total	65	100,0

Quadro 14 – Quantificação da produção (Média)

Quantidade da produção

N	Valid	65
	Missing	0
Mean		61,35
Std. Deviation		39,080

Quadro 15 – Quantificação produção

		Frequency	Valid Percent
Valid	18	1	1,5
	20	9	13,8
	30	9	13,8
	35	1	1,5
	40	2	3,1
	45	1	1,5
	50	14	21,5
	60	6	9,2
	70	1	1,5
	75	2	3,1
	80	4	6,2
	90	3	4,6
	100	7	10,8
	120	2	3,1
	150	1	1,5
	200	2	3,1
	Total	65	100,0

Quadro 16 – Destino vegetais produzidos

		Frequency	Valid Percent
Valid	Consumo próprio	26	40,0
	Consumo parte e outra divido com familia	31	47,7
	Consumo parte e outra divido com outros utilizadores	8	12,3
	Total	65	100,0

Quadro 17 - Correlação entre variáveis sociodemográficas e periodicidade de visita às hortas

		Periodicidade visita horta
Sexo	Pearson Correlation	,172
	Sig. (2-tailed)	,172
Idade	Pearson Correlation	-,448(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
Estado Civil	Pearson Correlation	,013
	Sig. (2-tailed)	,918
Escolaridade	Pearson Correlation	,436(**)
	Sig. (2-tailed)	,000
Atividade profissional	Pearson Correlation	-,416(**)
	Sig. (2-tailed)	,001
Empregado	Pearson Correlation	,241
	Sig. (2-tailed)	,053
Desempregado	Pearson Correlation	-,126
	Sig. (2-tailed)	,317
Reformado	Pearson Correlation	-,365(**)
	Sig. (2-tailed)	,003
Rendimento mensal	Pearson Correlation	-,311(*)
	Sig. (2-tailed)	,012
Quantidade da produção	Pearson Correlation	-,091
	Sig. (2-tailed)	,469
Destino produção	Pearson Correlation	,157
	Sig. (2-tailed)	,212

Quadro 18 – Teste ANOVA para variáveis com correlação positiva

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Escolaridade	Between Groups	64,590	2	32,295	8,610	,001
	Within Groups	232,548	62	3,751		
	Total	297,138	64			
Idade	Between Groups	22,947	2	11,473	8,148	,001
	Within Groups	87,300	62	1,408		
	Total	110,246	64			
Reformado	Between Groups	16,239	2	8,119	4,771	,012
	Within Groups	105,515	62	1,702		
	Total	121,754	64			
Rendimento mensal	Between Groups	11,794	2	5,897	3,744	,029
	Within Groups	97,652	62	1,575		
	Total	109,446	64			
Atividade profissional	Between Groups	9,372	2	4,686	6,475	,003
	Within Groups	44,874	62	,724		
	Total	54,246	64			

**Anexo 9 – Quadros de análise das culturas produzidas (por famílias de culturas)
pelos utilizadores da amostra**

Anexo 9

Quadros de análise das culturas produzidas (por famílias de culturas) pelos utilizadores da amostra

	Solanáceas	Brássicas	Cucurbitáceas	Fabáceas	Aliáceas	Outras Famílias
Mean	1,02	1,34	1,52	1,38	1,63	1,28
Median	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00
Mode	1	1	2	1	2	1
Std. Deviation	0,124	0,477	0,503	0,490	0,486	0,451
Minimum	1	1	1	1	1	1
Maximum	2	2	2	2	2	2

1 - Produção Significativa; 2 Produção não significativa

Família	Análise estatística		
Solanáceas		Frequency	Valid Percent
	Produção significativa	64	98,5
	Produção não significativa	1	1,5
Brássicas		Frequency	Valid Percent
	Produção significativa	43	66,2
	Produção não significativa	22	33,8
Cucurbitáceas		Frequency	Valid Percent
	Produção significativa	31	47,7
	Produção não significativa	34	52,3
Fabáceas		Frequency	Valid Percent
	Produção significativa	40	61,5
	Produção não significativa	25	38,5
Aliáceas		Frequency	Valid Percent
	Produção significativa	24	36,9
	Produção não significativa	41	63,1
Outras Famílias		Frequency	Valid Percent
	Produção significativa	47	72,3
	Produção não significativa	18	27,7

**Anexo 10 - Teste ANOVA de relação entre todas as atividade profissional e
benefícios percebidos**

Anexo 10

Teste ANOVA de relação entre todas as atividade profissional e benefícios percebidos

Quadro 19 – Teste ANOVA 1 entre empregados ativos e beneficio “falar com mais pessoas”

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,625	3	,208	1,760	,165
Within Groups	7,109	60	,118		
Total	7,734	63			

Quadro 21 – Teste ANOVA 1 entre reformados e beneficio “”mais cuidado com a alimentação”

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,166	3	,055	,351	,789
Within Groups	9,619	61	,158		
Total	9,785	64			

Quadro 23 – Teste ANOVA 1 entre reformados e beneficio “falar com mais pessoas”

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,153	3	,051	,405	,750
Within Groups	7,581	60	,126		
Total	7,734	63			

Quadro 20 – Teste ANOVA 1 entre empregados ativos e beneficio “pratico mais exercício físico”

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,638	3	,213	1,527	,216
Within Groups	8,500	61	,139		
Total	9,138	64			

Quadro 22 – Teste ANOVA 1 entre reformados e beneficio “alimentação com produtos biológicos”

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,185	3	,062	,369	,776
Within Groups	10,215	61	,167		
Total	10,400	64			

***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05

**Anexo 11 - Quadros de análise dos dados das escalas da satisfação com a vida e
escala de felicidade subjectiva da amostra**

Anexo 11

Quadros de análise dos dados das escalas da satisfação com a vida e escala de felicidade subjectiva da amostra

Quadro 24 – Escala Satisfação (somatório)

N	Valid	65
	Missing	0
Mean		52,12
Std. Deviation		9,880
Minimum		21
Maximum		70

Quadro 25 – Escala felicidade subjectiva / análise estatística

		Felicidade subjectiva 1	Felicidade subjectiva 2	Felicidade subjectiva 3	Felicidade subjectiva 4
N	Valid	65	65	65	65
	Missing	0	0	0	0
Mean		5,65	5,62	5,31	3,26
Std. Deviation		1,037	,995	1,249	1,752
Minimum		2	2	2	1
Maximum		7	7	7	7

Quadro 26 – Felicidade subjectiva /Perspetiva pessoal de Felicidade

		Frequency	Valid Percent
Valid	2	1	1,5
	Neutro	6	9,2
	5	22	33,8
	6	21	32,3
	Uma pessoa muito feliz	15	23,1

Quadro 27 – Felicidade subjectiva / Perspetiva de felicidade comparada com os outros

		Frequency	Valid Percent
Valid	2	1	1,5
	Neutro	7	10,8
	5	18	27,7
	6	28	43,1
	Mais feliz	11	16,9

Quadro 28 – Felicidade subjectiva /Optimismo em relação á vida

		Frequency	Valid Percent
Valid	2	1	1,5
	3	6	9,2
	Neutro	7	10,8
	5	21	32,3
	6	18	27,7
	Em grande parte	12	18,5

Quadro 29 – Felicidade subjectiva / Pessimismo em relação á vida

		Frequency	Valid Percent
Valid	De modo nenhum	15	23,1
	2	9	13,8
	3	12	18,5
	Neutro	12	18,5
	5	8	12,3
	6	8	12,3
	Em grande parte	1	1,5

**Anexo 12 – Quadros de Correlações e testes comparativos da análise multivariada
entre dados socioeconómicos e de uso das hortas com as escalas da satisfação com
a vida e da felicidade subjectiva**

Anexo 12

Quadros de correlações e testes comparativos da análise multivariada entre dados socioeconômicos e de uso das hortas com as escalas da satisfação com a vida e da felicidade subjetiva

Quadro 30 – Correlação entre variável Satisfação com a vida (somatório) e as variáveis sexo, idade, estado civil, escolaridade, atividade profissional, rendimento mensal e periodicidade de visita às hortas

	Somatório		Idade	Estado Civil	Escolaridade	Atividade profissional	Rendimento mensal	Periodicidade visita horta
	Satisfação com a vida	Sexo						
Somatório Satisfação com a vida	Pearson Correlation	1	,013	-,127	-,095	,046	,033	-,198
	Sig. (2-tailed)	,891	,915	,313	,451	,715	,794	,114
Sexo	N	65	65	65	65	65	65	65
	Pearson Correlation	-,017	-,167	-,069	,301(*)	-,067	-,110	,172
Idade	Sig. (2-tailed)	,891	,183	,586	,015	,593	,384	,172
	N	65	65	65	65	65	65	65
Estado Civil	Pearson Correlation	,013	1	-,007	-,546(**)	,592(**)	-,115	-,448(**)
	Sig. (2-tailed)	,915		,959	,000	,000	,361	,000
Escolaridade	N	65	65	65	65	65	65	65
	Pearson Correlation	-,127	-,007	1	,013	-,166	,035	,013
Atividade profissional	Sig. (2-tailed)	,313	,959		,919	,186	,782	,918
	N	65	65	65	65	65	65	65
Rendimento mensal	Pearson Correlation	-,095	-,546(**)	,013	1	-,435(**)	-,349(**)	,436(**)
	Sig. (2-tailed)	,451	,000	,919		,000	,004	,000
Periodicidade visita horta	N	65	65	65	65	65	65	65
	Pearson Correlation	,046	-,592(**)	-,166	-,435(**)	1	,268(*)	-,416(**)
Periodicidade visita horta	Sig. (2-tailed)	,715	,000	,186	,000	,031	,031	,001
	N	65	65	65	65	65	65	65
Periodicidade visita horta	Pearson Correlation	,033	-,115	,035	-,349(**)	,268(*)	1	-,311(*)
	Sig. (2-tailed)	,794	,361	,782	,004	,031		,012
Periodicidade visita horta	N	65	65	65	65	65	65	65
	Pearson Correlation	-,198	-,448(**)	,013	,436(**)	-,416(**)	-,311(*)	1
Periodicidade visita horta	Sig. (2-tailed)	,114	,000	,918	,000	,001	,012	
	N	65	65	65	65	65	65	65

***p≤,001; **p≤,01; *p≤,05

Quadro 31 – Correlação entre variável Satisfação com a vida (somatório) e vínculo laboral dos empregados ativos

		Somatório Satisfação com a vida		Empregado
Somatório Satisfação com a vida		Pearson Correlation	1	-,030
		Sig. (2-tailed)		,812
Empregado		Pearson Correlation	-,030	1
		Sig. (2-tailed)	,812	
***; p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05				

Quadro 32 – Correlação entre variável Satisfação com a vida (somatório) e duração da situação de reformado

		Somatório Satisfação com a vida		Reformado
Somatório Satisfação com a vida		Pearson Correlation	1	,124
		Sig. (2-tailed)		,323
Reformado		Pearson Correlation	,124	1
		Sig. (2-tailed)	,323	
***p≤ ,001; **p≤ ,01; *p≤ ,05				

Quadro 33 – Correlação entre variável grau global de Satisfação com a vida e perpetiva de alteração de hábitos vida

		Somatório Satisfação com a vida	Alimentos saudáveis produzidos por mim	Ocupação que preenche e relaxa	Pratica exercício físico	Cuidado com a alimentação	Mais interação com filhos e netos	Menos idas ao médico	atento a questões ambientais	apenas produtos biológicos	Falar com mais pessoas
Somatório Satisfação com a vida	Pearson Correlation	1	-,152	-,185	,148	-,039	,133	,048	,126	-,002	-,072
	Sig. (2-tailed)		,234	,139	,239	,761	,290	,706	,317	,990	,572
Alimentos saudáveis produzidos por mim	Pearson Correlation	-,152	1	-,270(*)	,094	,384(**)	,298(*)	,227	,270(*)	,204	,385(**)
	Sig. (2-tailed)	,234		,032	,465	,002	,018	,073	,032	,108	,002
Ocupação que preenche e relaxa	Pearson Correlation	-,185	-,270(*)	1	,130	,404(**)	,293(*)	,077	,191	,277(*)	,237
	Sig. (2-tailed)	,139	,032		,302	,001	,018	,544	,127	,026	,059
Pratico exercício físico	Pearson Correlation	,148	,094	,130	1	,526(**)	,332(**)	,292(*)	,337(**)	,390(**)	,531(**)
	Sig. (2-tailed)	,239	,465	,302		,000	,007	,018	,006	,001	,000
Cuidado com a alimentação	Pearson Correlation	-,039	,384(**)	,404(**)	,526(**)	1	,607(**)	,462(**)	,681(**)	,654(**)	,727(**)
	Sig. (2-tailed)	,761	,002	,001	,000		,000	,000	,000	,000	,000
Mais interação com filhos e netos	Pearson Correlation	,133	,298(*)	,293(*)	,332(**)	,607(**)	1	,487(**)	,527(**)	,577(**)	,552(**)
	Sig. (2-tailed)	,290	,018	,018	,007			,000	,000	,000	,000
Menos idas ao médico	Pearson Correlation	,048	,227	,077	,292(*)	,462(**)	,487(**)	1	,402(**)	,257(*)	,548(**)
	Sig. (2-tailed)	,706	,073	,544	,018	,000	,000		,001	,039	,000
atento a questões ambientais	Pearson Correlation	,126	,270(*)	,191	,337(**)	,681(**)	,527(**)	,402(**)	1	,456(**)	,625(**)
	Sig. (2-tailed)	,317	,032	,127	,006	,000	,000	,001		,000	,000
apenas produtos biológicos	Pearson Correlation	-,002	,204	,277(*)	,390(**)	,654(**)	,577(**)	,257(*)	,456(**)	1	,578(**)
	Sig. (2-tailed)	,990	,108	,026	,001	,000	,000	,039	,000		,000
Falar com mais pessoas	Pearson Correlation	-,072	,385(**)	,237	,531(**)	,727(**)	,552(**)	,548(**)	,625(**)	,578(**)	1
	Sig. (2-tailed)	,572	,002	,059	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

***p≤,001; **p≤,01; *p≤,05

Quadro 34 - Correlações entre os parâmetros da escala da felicidade e perceptiva alterada pelo cultivo da horta por parte dos utilizadores

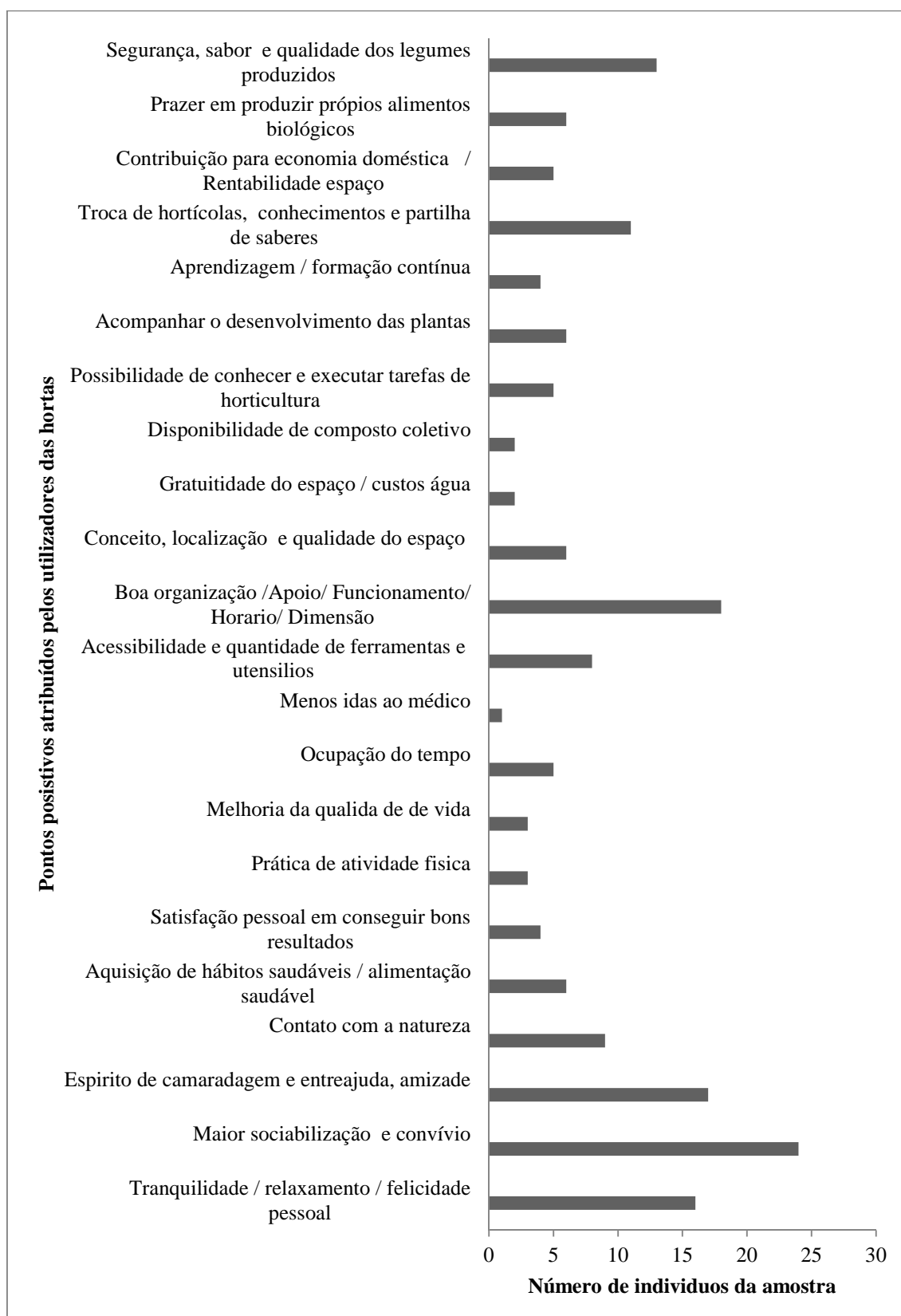
		Alimentos saudáveis produzidos por mim	Ocupação que preenche e relaxa	Prático exercício físico	Cuidado com a alimentação	Mais interação com filhos e netos	Menos idas ao médico	atento a questões ambientais	apenas produtos biológicos	Falar com mais pessoas
Felicidade subjetiva 1	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,025	-,189	,164	-,048	-,155	,067	,096	-,060	-,060
Felicidade subjetiva 2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,846	,132	,192	,704	,217	,597	,449	,636	,635
Felicidade subjetiva 3	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,007	-,165	,115	-,105	-,171	,137	,046	-,117	-,030
Felicidade subjetiva 4	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,959	,188	,361	,405	,173	,276	,719	,354	,813
	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,029	-,029	,112	-,042	-,021	-,123	-,100	,093	-,163
	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,820	,821	,374	,741	,865	,330	,429	,461	,198
	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,002	,183	-,003	-,042	,043	-,009	-,086	,097	,173
	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,985	,143	,982	,737	,731	,943	,498	,441	,171

***p≤,001; **p≤,01; *p≤,05

**Anexo 13 – Gráfico representativo de todos pontos positivos apontados pelos
utilizadores das hortas do Parque da Devesa**

Anexo 13

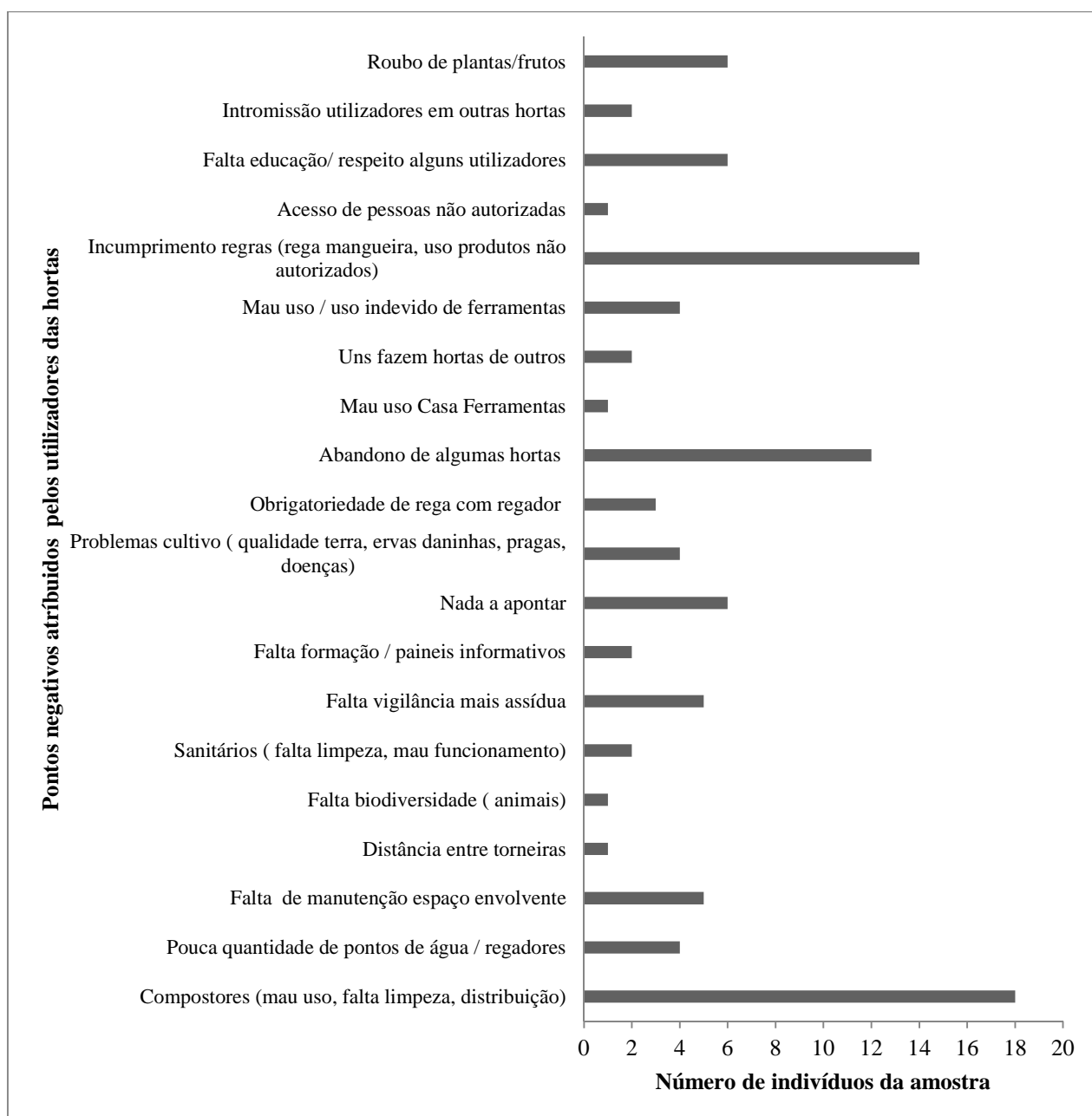
Gráfico representativo de todos pontos positivos apontados pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa



**Anexo 14 - Gráfico representativo de todos pontos negativos apontados pelos
utilizadores das hortas do Parque da Devesa**

Anexo 14

Gráfico representativo de todos pontos negativos apontados pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa



Anexo 15 - Gráfico representativo das sugestões apontadas pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa

Anexo 15

Gráfico representativo das sugestões apontadas pelos utilizadores das hortas do Parque da Devesa

